

# ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Нэвилл  
ДРУРИ



## **современная психология: теория и практика**

NEVILL  
Drury

THE ELEMENTS OF  
**HUMAN POTENTIAL**

Element Books Ltd

Toronto

1987

НЭВИЛЛ  
Друри

# Трансперсональная психология

*2-е издание (электронное)*

Москва  
Институт общегуманитарных исследований  
2016

УДК 615.8  
ББК 53.57  
Д18

**Друри, Нэвилл.**

Д18 Трансперсональная психология [Электронный ресурс] / Нэвилл Друри ; пер. с англ. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 138 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. — (Современная психология: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI ; экран 10".

ISBN 978-5-94193-840-7

Эта книга — уникальна. Она рассматривает практически все новые значимые направления психотерапии, сложившиеся в русле "New Age" ("Новой Эры"): их источники, основные идеи, развитие и современное состояние.

Диапазон содержания очень широк — от ставших уже классикой работ К.Юнга, Ф.Перлза и В.Райха до рассмотрения воздействия галлюциногенных путешествий и холодинамических методик.

Это — краткая энциклопедия Трансперсональной психологии.

УДК 615.8  
ББК 53.57

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** Трансперсональная психология / Нэвилл Друри ; пер. с англ. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. — 112 с. — (Современная психология: теория и практика). — ISBN 978-5-88230-094-3.

**В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.**

ISBN 978-5-94193-840-7

© Nevill Drury, 1987

© Институт общегуманитарных исследований,  
издание на русском языке, 2016

# В ведение

*Мы даже не подозреваем, сколь необычными животными являемся и сколь опасными. Соперничая с разными частями нас самих, мы даже не подозреваем, как близки мы к самоуничтожению и трансценденции.*

Роберт Е. Орнштейн, Multimind

Сначала семидесятых годов я, главным образом, писал о западных эзотерических традициях, но вскоре понял, что в действительности меня интересует именно сознание. Все более меня поглощали различные способы изучения мистических измерений сознания, достигаемых в изобразительном искусстве, в музыке, визуализации, медитации, шаманских практиках. Я начал познавать мистические пространства современного искусства, особенно сюрреализма и визионерских полотен таких мастеров, как Макс Эрнст, Магритт, Остин, Стар и Эрнст Фуш. Меня интересовали духовные искания Карла Юнга, которые он описал в своей вдохновенной книге «Воспоминания, сновидения, размышления». Я также занялся более разносторонним изучением литературы о шаманизме и психоделических экспериментах.

Мне хотелось больше узнать о человеческих возможностях, раскрывающихся в иных состояниях сознания, особенно о тех, которые относятся к духовным архетипам. Сейчас я знаю, что все это вело меня к Движению за Развитие Человеческого Потенциала.

В 1980 г. мне выпала честь читать лекции на Международной Трансперсональной конференции, которая впервые проводилась в Австралии на Филипп Айленд, недалеко от Мельбурна. Благодаря этому я смог познакомиться с некоторыми ведущими фигурами в Движении за Развитие Человеческого Потенциала, среди которых были Майкл Харнер, Станислав Гроф, Ральф Метцнер, Джеймс Фейдиман. В ходе этой знаменательной конференции мой интерес, в сфере которого находились лишь западные оккультные традиции, сдвинулся в сторону гораздо более широко понимаемых мистических измерений сознания. Например, шаманская техника использования бубна, которой меня научил Майкл Харнер, позволяет проникнуть в такие области сознания, которые на языке ша-

манов называются Временем Сна. В этом состоянии необыкновенно выразительно из глубин психики поднимаются на поверхность мифические образы.

В это время я также заинтересовался парадигмой холистического здоровья. В 1983 г. я стал главным редактором международного журнала «Природа и здоровье», посвященного именно таким проблемам. Эта работа дала мне возможность непосредственно познакомиться со многими аспектами Движения за Развитие Человеческого Потенциала. На страницах журнала появились интервью со многими людьми, которые помогли сформировать Новое Сознание. Кроме того, мы организовали множество лекций и семинаров.

Возникновению парадигмы холистического здоровья и развитию Трансперсональной психологии как «четвертой силы» — после психоанализа, бихевиоризма и гуманистической психологии — во многом способствовал Исаленский институт в Калифорнии. Этот научный центр я посетил дважды, в 1979 г. и позднее в 1984 г. Я встречался со многими описанными на этих страницах людьми и высоко ценю их мнения.

Появление Движения за Развитие Человеческого Потенциала кажется мне необычным событием: что может быть более важным или более захватывающим, чем исследование человеческого сознания? Перед нами встает проблема истинности наших идей, ценности наших религиозных верований, а главное, вопрос о том, подтверждаются ли наши убеждения фактами, полученными на новом витке исследования сознания. Движение за Развитие Человеческого Потенциала и его популярное ответвление «New Age» («Новая Эра») концентрируют наше внимание на этих существенных проблемах.

Читатель заметит, что я не приуменьшил роль, которую сыграли в становлении Движения за Развитие Человеческого Потенциала психоделические центры. Многие ведущие представители Нового Сознания, в том числе профессора Станислав Гроф, Джон Лилли, Джейн Хьюстон и Ральф Метцнер, участвовали в научных экспериментах с психоделическими средствами и продолжают высоко ценить полученное таким путем знание о природе человеческого сознания. В сущности, парадигма холистического здоровья начала формироваться в начале семидесятых годов отчасти как «безнаркотический» ответ на психоделические исследования шестидесятых годов.

Мне хотелось бы особенно подчеркнуть, что главная задача этой книги — сделать общий обзор основных проблем, сформированных Движением за Развитие Человеческого Потенциала, которые я посчитал наиболее существенными; однако это ни в коем случае не целостная история Движения: ее еще предстоит написать.

Многие индивидуальные терапевтические техники и специализированные области исследования я опустил из-за ограниченных возможностей данной публикации. Вместе с тем, я призываю читателя к дальнейшему изучению вопросов, представляющих для него личный интерес. В этой книге я попытался выразить свое убеждение, что Движение за Развитие Человеческого Потенциала является существенным фактором в формировании современного социального и религиозного сознания. Заслуга Движения в том, что оно поставило общую для всех нас задачу более глубокого познания возможностей нашего тела, сознания и духа. Если мы включимся в эту работу, то миру не останется ничего другого, как стать лучше.

Сидней, 1989, *Нэвилл Друри*

# Глава 1: Мозг, разум и сознание

По определению психология должна заниматься изучением психики — мышления, сознания или «души». Однако в течение нескольких десятилетий она стремилась развивать строгие научные методы, дающие возможность измерять, доказывать, объективировать. В результате она отошла от таких не поддающихся измерению проявлений человеческого опыта, как эмоции, чувства, интуиция и эстетические ценности, сосредоточив все свое внимание на более конкретных аспектах человеческого поведения.

Первым в борьбу за объективность включился Джон Б. Уотсон, известный психолог-бихевиорист. Он отрицал существование сознания, аргументируя это тем, что всякое обучение является результатом реакции на внешнюю среду и что, несмотря на генетические различия, все человеческие действия могут быть легко обусловлены и изменены. Уотсон определил психологию следующим образом: «Психология, какой ее видят бихевиористы, представляет собой объективную отрасль естественных наук. Ее теоретической целью является предвидение и контроль поведения. Интроспекция не относится к ее основным методам... Бихевиористы в своем стремлении к поиску единой схемы реакции животных не видят ни одной линии, разделяющей человека и животное»<sup>1</sup>.

Работы Ивана Павлова по контролю над поведением и влиятельная концепция Б.Ф. Скиннера об обусловливании и закреплении как элементах теории обучения консолидировали различные направления бихевиоризма. Скиннер отбросил концепцию «личности», аргументируя это тем, что личность является всего лишь суммой поведенческих моделей, точно так же, как эмоции и интеллект. Для Скиннера понятие «личности» при анализе поведения не имело принципиального значения, а идея самопознания была фиктивной условностью. «В этой научной позиции, — писал он в 1974 г., — нет места для личности как истинного автора или инициатора поступков»<sup>2</sup>.

Однако развитие феноменологии, трансперсональных исследований и экспериментальной психотерапии обнаруживали все больше изъянов в подходе Скиннера. Движение за Развитие Человеческого Потенциала, которое отчасти можно считать реакцией на

<sup>1</sup> J. B. Watson, Psychology as the behaviorist views, Psychological Review, 20: 158-177, 1913.

<sup>2</sup> B. F. Skinner. About Behaviorism. — Knopf, 1974. — С. 225.

ограниченность бихевиоризма, в своей основе состоит из людей, стремящихся открыть внутренние движущие силы, которые отражаются в поведении и влияют на него (привычки, страхи, интуицию, торможение, а также способы их взаимовлияния). Личностное развитие главным образом зависит от понимания внутренних состояний, а также от умения влиять на внешние формы поведения.

Таким образом, мы должны, прежде всего, ответить на вопрос, что делает нас действительно людьми и отличает от других биологических видов. Существует ли некий признак, выделяющий человека как мыслящее существо? Исходным пунктом для поисков сущности нашей «человечности» является человеческий мозг.

## О мозге

С чисто физической точки зрения мозг — это один из наиболее тяжелых органов тела. Он весит приблизительно около 1,4 кг и внешне напоминает огромный грецкий орех.

Если к нему присмотреться, то можно заметить, что он делится на две равные половины. Разделение происходит по продольной борозде, и одна половина является почти точным зеркальным отражением другой. Поверхность центральной части — собственно мозга — покрыта корой, слоем серой массы толщиной около 3-4 мм. Под корой находятся два полушария мозга, левое и правое, значение которых для фундаментальной проблемы сознания постоянно возрастает.

Два полушария соединены между собой огромной связкой нервных волокон, называемых мозолистым телом (*corpus callosum*). В нормально работающем мозге мозолистое тело дает возможность интегрировать мыслительную и физическую функции, поскольку левая сторона тела в основном контролируется правым участком коры головного мозга, а правая сторона тела — левым участком коры головного мозга. Однако, если мозолистое тело разрезать во время операции, обе стороны мозга начинают действовать независимо.

Под двумя полушариями находится меньший орган, который называют мозжечком, — по величине он приблизительно равен размерам сжатого кулака. Он также покрыт корой и имеет два симметричных полушария. Его основная функция, вероятно, заключается в контроле над точностью мускульных движений, что необходимо для координации и целесообразности действий.

Мозг и мозжечок выглядят как плоды на дереве, поскольку действительно прикреплены к стволу, называемому продолговатым

мозгом. Этот канал, состоящий главным образом из белой массы, является продолжением ствола позвоночника. Головной мозг и ствол позвоночника вместе составляют центральную нервную систему. Продолговатый мозг утолщается в черепной коробке и разветвляется в сложную структуру. В этом районе находится щитовидная железа, которую Декарт считал жилищем души, и гипофиз, который продуцирует гормоны, влияющие на физические процессы роста и полового созревания.

Из всех проблем, связанных с мозгом, наиболее интересным является вопрос о самом способе его поэтапного развития на протяжении 500 миллионов лет. Похоже на то, что постепенно накладывались слой за слоем, и каждый из них приносил в мозг определенные способности, соответствующие эпохе, в которой он развивался.

Вероятно, развитие человеческого мозга прошло три различных эволюционных этапа<sup>3</sup>. Наиболее древний этап представлен расположенным около окончания продолговатого мозга мозгом «пресмыкающегося» — его можно обнаружить у аллигаторов, черепах и ящериц, — который развился до теперешнего состояния около 500 миллионов лет тому назад. Эта часть мозга дает нам возможность ощущать, однако никак не связана с той функцией, которую принято называть «высшим мышлением».

Следующим является мозг древних млекопитающих, связанный с так называемым варолиевым мостом, который у нас является общим с такими низшими млекопитающими, как крысы, кролики, кенгуру и лошади. Собственно говоря, он нужен для того, чтобы обеспечить способности, которые были необходимы для перехода животных от жизни в море к жизни на суше. Эта часть мозга развилась до теперешнего состояния около 200 миллионов лет тому назад. Мозг древних млекопитающих является координатором таких элементарных эмоций и чувственных реакций, как голод, жажда, боль и шок. В нем также формируются такие реакции, как потребность нападать или защищаться.

И наконец, позже всех развился мозг «нового млекопитающего», или новая кора мозга, которая наиболее развита у приматов — особенно у *Homo Sapiens*. Новая кора описывается как оболочка, покрывающая мозг. Она начала развиваться около полумиллиона лет тому назад во второй половине плейстоцена. Обладающий неизмеримо большим количеством способностей к новым спосо-

<sup>3</sup> См.: P. D. Maclean. The Paranoid Streak in Man// Beyond Reductionism / Под ред. A. Koestler, I. R. Smythies. — Beacon Press, 1969; C. Hampden-Tumer. Maps of the Mind. — Mitchell, 1981. — С 80-83.

бам адаптации, этот «высший мозг» связан, прежде всего, с сознательными движениями, в то время как более древние отделы мозга в основном связаны с произвольными реакциями. Именно новая кора головного мозга является наиболее очевидным свидетельством врожденного потенциала человека.

## Два полушария мозга

Ведущие нейрофизиологи конца девятнадцатого века считали, что мозг является однородной массой и что во время любого действия каждая часть мозга играет более или менее одинаковую роль. Однако позднее, после появления выдающейся работы Роджера Спери о выходных системах мозга, Роберт Орнштейн, Дэвид Галин и другие исследователи доказали различие между двумя полушариями мозга. Эта концепция оказала сильное влияние на идеи *Нью Эйдж*.

Как выяснилось, каждое полушарие имеет свой, присущий только ему, способ восприятия. Левое связано с аналитическим и логическим мышлением, а также со словесным и математическим способами коммуникации. Правое полушарие связано с «холистическим» мышлением, воображением, художественным творчеством и пространственными связями. Полушария связаны между собой посредством мозолистого тела, хотя создается впечатление, что они работают независимо.

Многие последователи *Нью Эйдж* склоняются к несколько упрощенному мнению, будто в современном западном обществе, в котором доминирует научное и технологическое мышление, мы развили левое полушарие мозга за счет правого. Они критикуют нашу привычку чрезмерно полагаться на линейное мышление, на выстраивание информации в логические ряды и пренебрежение интуицией. Проще говоря, они утверждают, что на Западе человеческими поступками в слишком большой степени руководит голова, и в слишком малой — сердце.

Однако, как в этом, так и в других случаях, наиболее верным было бы умелое сочетание обоих способов действий, то есть соблюдение золотой середины. Роберт Орнштейн в своей классической работе «Психология сознания» отмечает:

*«В основе наших наиболее важных достижений лежит полярность и интеграция этих двух типов сознания, компенсаторность деятельности интеллекта и интуиции»<sup>4</sup>.*

Такой взгляд разделяет также Дэвид Галин:

<sup>4</sup> R. Ornstein. The Psychology of Consciousness. — Cape, 1975. — С 64.

*«Аналитический и холистический подходы взаимодополняют друг друга: каждый вводит измерение, которого не хватает другому. Когда художники, ученые, математики пишут о своих творческих способностях, они утверждают, что их труд опирается на полную интеграцию обоих подходов»<sup>5</sup>.*

Эти два подхода можно подытожить следующим образом:

*Левое полушарие:* вербальное, аналитическое, разделяющее на составные части, оперирующее логической последовательностью, рациональное, действующее во времени и дискретное.

*Правое полушарие:* невербальное, холистическое, синтетическое, визуальнопостпространственное, интуитивное, вневременное и непрерывное.

Энтузиасты Нью Эйдж в какой-то мере привязаны к этому различию между правым и левым полушарием, хотя их главный идеолог Роберт Орнштейн уже расширил рамки собственной модели. В своей доступной, но очень серьезной книге «Multimind», опубликованной в 1986 г., Орнштейн изложил новый — приближенный к вышеизложенной концепции эволюционных уровней развития мозга — взгляд, суть которого в том, что человек, по существу, обладает «несколькими сознаниями», т.е. его мозг имеет многоуровневую структуру, «формировавшуюся в разные эпохи для разных потребностей». Согласно Орнштейну, у нас есть сознание для бдительности, для эмоций, для безопасности, для переработки чувственной информации, для жизнеобеспечения. Орнштейн отмечает:

*«Человеческий мозг во многом архаичен: его структура и принцип работы опираются на нервную систему низших приматов и других млекопитающих, а также еще более древних позвоночных. Например, структура мозга трески, сформировавшаяся тысячи лет тому назад и с тех пор не изменившаяся, содержит многие основные элементы человеческого мозга. Треска имеет даже кору мозга (хотя и небольшую), гипофиз, контролирующий выработку гормонов, и мозжечок. В свою очередь, такие позвоночные, как треска, в строении своей нервной системы многое унаследовали от гораздо более ранних и примитивных многоклеточных организмов. Основные характеристики функционирования нервной системы и передачи данных идентичны у всех млекопитающих. Мы настолько похожи на других животных, что мозг многих видов*

<sup>5</sup> D. Galin. The Two Modes of Consciousness and the Two Halves of the Brain // P. R. Lee (ed.). Symposium on Consciousness. — Penguin, 1977. — С. 40.

*можно использовать как лабораторную модель человеческого мозга. Рак может служить моделью передачи данных, свинья имеет подобную нам способность к обучению, а сложные процессы зрения можно изучать, используя затылочную часть мозга кошек или некоторых видов обезьян»<sup>6</sup>.*

Метод, используемый Орнштейном для анализа природы человеческого сознания, опирается на тот факт, что мир наиболее отчетливо воспринимается именно таким способом, каким мы его воспринимаем теперь, поскольку такого видения человек достиг в процессе развития.

*«Все люди развили способность к избирательности в отношении к общим аспектам физической среды: мы обладаем глазами, воспринимающими лучи электромагнитной энергии, ушами, улавливающими механическую вибрацию воздуха, носом, наделенным рецепторами для улавливания частиц газа, специализированным осязанием, а также группой клеток на языке, устроенных таким образом, чтобы реагировать на частицы, содержащиеся в пище»<sup>7</sup>.*

Таким образом, Орнштейн вышел за рамки своей ранней модели двух полушарий, в которой мышление в основном разделялось на рациональное и интуитивное, и развил концепцию многомерности разума (multimind), согласно которой сознание имеет «множество разных способностей», привязанных к конкретным типам эволюционного функционирования и механизмам сохранения вида. Способность человека к планированию, выводам, принятию решений, созданию систем и так далее, вероятно, развилась только во время последних четырех миллионов лет. Этому сопутствовал период быстрого роста коры головного мозга. Новая орнштейновская модель является иерархической.

*«Мы все имеем специфические для каждого вида восприятия способы преобразования данных, которые придают смысл нашему окружению и являются основным источником информации, — говорит Орнштейн, — однако у нас нет доступа ко всем своим способностям одновременно». Наши способности являются независимыми друг от друга, и поэтому лучше всего описывать сознание как «союз соперничающих единиц». Далее он более подробно излагает этот взгляд: «...мышление является своеобразной системой, в которой формируются разнообразные элементы; коллажем, составленным из множества не-*

<sup>6</sup> R. Ornstein. Multimind. — Macmillan, 1986. — С 35-36.

<sup>7</sup> Там же.

*изменных врожденных навыков, необходимых для умственной активности, которые прошли через миллионы лет, миллионы организмов и миллионы ситуаций»<sup>8</sup>.*

Вот лишь немногие из тех способностей, которые могут использовать люди: активизация, информирование, обоняние, осязание, лечение, движение, локализация и идентификация, счет, речь, познание, управление. То, что мы называем «интеллектом», является некоей совокупностью этих способностей, проявляющихся в различных ситуациях, и всю эту систему вмещает в себя *сознание*. Именно сознание постоянно изменяется, приспосабливаясь к нашим всевозможным потребностям. Это привело Орнштейна к его концепции мультисознания. Это не означает, что все мы шизофреники — мысли шизофреников свободно проникают из одной части сознания в другую, — а лишь свидетельствует о том, что внутри нас живет много индивидуальностей, каждая из которых соответствует тем ситуациям, которые ставит перед нами жизнь.

## **Восприятие, «реальность» и голографическая модель сознания**

Вне зависимости от проблемы разных «индивидуальностей», реагирующих на внешний мир, возникает вопрос, в какой степени то, что мы воспринимаем, является «реальным». Известно, что наше восприятие представляет собой интенсивный процесс фильтрации. Например, глаз передает в мозг менее одной триллионной доли той информации, которая достигает его поверхности. Существует также огромная разница между достигающими глазного яблока сенсорными данными и тем, что мозг затем конструирует как «реальность». Наши ощущения наиболее четко функционируют в определенном спектре, и мы видим так, как видим, соглашаясь с тем, что многие современные психологи определяют как «согласованную реальность», главным образом потому, что все мы как представители человеческого вида развили приблизительно одни и те же способности. Еще раз процитирую Орнштейна: *«Сознание индивида ориентировано вовне. Мне кажется, что основной целью, для которой оно развивалось, было гарантирование индивиду биологической сохранности... Из массы достигающей нас информации мы, прежде всего, выбираем ту, которая соответствует сенсорной модальности нашего сознания. Это происходит посредством многоуровневого процесса фильтрации, который в первую очередь отбирает раздражи-*

<sup>8</sup> Там же, с. 81.

*тели, необходимые для нашего выживания. Затем из данных, которые прошли процесс фильтрации, мы можем конструировать стабильное сознание»<sup>9</sup>.*

Избирательность восприятия, фильтрация данных, служащая для создания модифицированной «реальности», заинтересовала также нейрохирурга Карла Прибрама из Йельского университета. Он считает, что мы используем наши умственные способности, чтобы «встроиться» в определенную реальность. «Кору головного мозга можно представить себе как резонансную деку фортепьяно, где каждая ячейка, возбуждаясь, звучит максимально в пределах определенной частоты, охватывающей приблизительно одну октаву. Единственное различие состоит в том, что в нашем воображении эта частота имеет пространственное выражение»<sup>10</sup>.

К тому же, Прибрам считает, что человеческий мозг во многом напоминает голограмму. Такой подход, который потенциально может принести очень перспективные результаты, оказал значительное влияние на Движение за Развитие Человеческого Потенциала.

Прибрам заинтересовался тем фактом, что многие люди, перенесшие травмы с частичным повреждением головного мозга, не утратили следов памяти. Создается впечатление, что центры памяти находятся во всем мозге, сохраняясь даже тогда, когда недостает значительной его части. В середине шестидесятых годов Прибрам предложил голографическую гипотезу функционирования мозга, в которой допускал, что голография может стать продуктивным методом исследования мозга.

Голограмма является чем-то наподобие трехмерной безлинзовой фотографии. Технику такой фотографии разработал Деннис Габор, который за это в 1971 году был удостоен Нобелевской премии. Голограммная фотография возникает тогда, когда луч света, падающий на какой-то объект, интерферирует с другим лучом света, который на этот объект не падает. Голограмма создает трехмерную запись интерферентного образа, в то время как обыкновенная фотография является только двухмерным изображением предмета, видимого с одной стороны.

Во время своих экспериментов Прибрам провел широкие исследования мозга обезьян с использованием введенных электродов. В ходе этих исследований удалось подтвердить, что прежде чем визуальная информация достигает зрительного центра коры

<sup>9</sup> R. Ornstein. The Psychology of Consciousness. — С.17.

<sup>10</sup> K. Pribram. The Holographic Hypothesis of Brain Functioning // S. Grof (ed.). Ancient Wisdom, Modern Science, State University of New York Press, 1984. — С. 174-175.

головного мозга, она подвергается радикальной модификации. Прибрам предположил, что входящая информация в некоторой степени «противоречит» накопленной памяти и ожиданиям — создавая «интерферентный образ», аналогичный тому, который появляется в голограмме. Для Прибрама интересным был также факт, что небольшие фрагменты голограммы содержат все черты целостного образа объекта. Точно так же любой части мозга может быть доступно все содержимое памяти.

Прибрам проводил эксперименты, используя «белый хаос» на телевизионном экране. Этим «хаосом» была система точек, заключающая в себе «все возможные формы». Прибрама интересовало, могут ли клетки мозга реагировать на поле точек и улавливать порядок в кажущемся хаосе. Он открыл, что клетки мозга действительно могут улавливать формы из «белого хаоса», и это привело его к следующему утверждению:

*«Мы все время конструируем собственную реальность из массы того, что, как правило, кажется хаосом. Однако этот хаос имеет свою структуру: наши уши подобны радиоприемникам, а глаза — телеприемникам, которые выбирают соответствующие программы. Имея другие системы настройки, мы могли бы принимать другие программы»<sup>11</sup>.*

В другом месте Прибрам развивает этот взгляд, сравнивая образы, возникающие в результате голографической интерференции воли, с тем, что происходит в мозге:

*«Волны являются колебаниями, и все свидетельствует о том, что отдельные клетки в коре головного мозга считывают частоту волн в определенном диапазоне. Так же, как струны музыкального инструмента дают резонанс в определенном пределе частот, так резонируют и клетки коры головного мозга»<sup>12</sup>.*

В этом месте мы должны обратиться к философской теории выдающегося физика Дэвида Бома, которая повлияла на концепцию Карла Прибрама о голографической работе мозга и дополнила ее.

Бом, почетный профессор Лондонского университета, американец по происхождению, ранее работал с Эйнштейном и является автором классических работ по теории относительности и квантовой механике. Как и Прибрам, Бом убежден, что ограниченные возможности восприятия затрудняют наше научное понимание.

<sup>11</sup> Там же, с. 178.

<sup>12</sup> K. Pribram. Behaviorism, Phenomenology and Holism//The Metaphors of Consciousness, ed. P. S. Valle, R. von Eckartsberg, Plenum Press, 1981.— С 148.

Работа в области квантовой физики привела Бома к мнению, что вселенная на фундаментальном уровне является «однородной целостностью», или, по его собственному определению, «тем-что-есть». Для него все вещи, соединенные с пространством, временем и материей, являются проявлениями этой однородной целостности, или экзистенции, во всем ее многообразии, которую он называет «свернутым», или «скрытым», порядком. Однако наша наука, находясь под влиянием картезианской философии, видит только некоторые части вселенной, которые Бом называет «развернутым», или «открытым», порядком. Используемые современной наукой редукционистские методы делают невозможным для нас понимание того, что все вещи существуют благодаря этой однородной целостности, бесконечному непрерывному процессу «перетекания», который Бом называет «всеобщим движением». Он считает, что вселенная напоминает целостный организм, в котором части имеют смысл только по отношению к целому.

Акцент на идее целостности сближает концепцию Бома со взглядами Прибрама, поскольку, по мнению Бома, на глубинном уровне индивидуальное сознание должно быть частью всеобщего, универсального сознания, а согласно Прибраму, разум на своем наиболее глубоком уровне укоренен во всеобщем движении. К сожалению, используя линзы и другие оптические приборы для научных измерений и оценок, мы развили науку, которая сосредоточилась на узких аспектах проявленной вселенной, вместо того, чтобы сосредоточиться на более универсальной реальности всеобщего движения.

Тем временем Прибрам обратил внимание на то, что голограммы создаются без помощи линз. В связи с этим возникает важный вопрос: как выглядела бы вселенная, если бы мы не имели линз в наших глазах? Линзы, утверждает он, создают свой собственный образ реальности: они являются фильтрами, формирующими особое восприятие.

В статье «Голографическая гипотеза функционирования мозга» Прибрам пишет:

*«Значение холономной реальности состоит в том, что она создает то, что Дэвид Бом называет «свернутым», или «скрытым», порядком, который, одновременно является всеобщим порядком. Все содержится во всем и распространено по всей системе. Посредством наших органов чувств и телескопов — линз вообще — мы открываем, разворачиваем этот свернутый порядок. Наши телескопы и микроскопы даже на-*

зываются «объективами». Так мы и познаём суть вещей: с помощью линз в наших органах чувств делаем из них объекты. Не только глаза, но также кожа и уши являются структурами, состоящим из линз. Дэвиду Бому мы обязаны пониманием того, что во вселенной существует некий скрытый порядок, который является внепространственным и вневременным в том смысле, что пространство и время в нем находятся в свернутом виде. Сейчас мы можем утверждать, что мозг также функционирует в холономной сфере... Однако этот холономный порядок не является пустотой; это наполненное и текучее пространство. Открытие этих свойств холономного порядка в физике и в области исследований мозга заинтересовало мистиков и ученых, знакомых с эзотерическими традициями Востока и Запада, и заставило задаться вопросом: не это ли было содержанием всего нашего опыта?»<sup>13</sup>.

Концепции Бома и Прибрама открывают широкие перспективы для изучения мозга и сознания. Мы начинаем понимать, что на фундаментальном уровне во вселенной все взаимосвязано и что индивидуальное сознание — это иллюзия. Та фикция, которую мы считаем индивидуальным сознанием, по существу включает в себя весь потенциал универсального сознания, а та реальность, в которой мы так уверены, быть может, является только одной малой частью гораздо более широкого спектра, в который мы не можем встроиться с помощью, несомненно, ограниченных возможностей нашего восприятия. Теперь ясно, что реальность как таковая не является «постоянной», как мы всегда представляли, а создается нашим мозгом, придающим ей некую «осмысленность».

Поскольку одной из главных задач Движения за Развитие Человеческого Потенциала является постижение тайн сознания, открытия Прибрама и Бома имеют для этого движения огромное значение.

Вместе с тем, поле исследования значительно расширилось, охватывая не только физику и психологию, но и, в равной степени, области, традиционно связанные с религией, метафизикой и мистицизмом. В широком смысле, это так же справедливо и для Нью Эйдж.

Представители Движения за Развитие Человеческого Потенциала и Нью Эйдж подчеркивают важность исследования новых со-

<sup>13</sup> К. Pribram. The Holographic Hypothesis of Brain Functioning. — С. 178-179.

стояний бытия, создания новой терминологии для описания непривычных сфер сознания. Этот путь неизбежно переносит нас за пределы установленных систем взглядов и вероисповеданий, открывая более широкие измерения опыта. Это поиск, который постепенно преодолевает религиозные установления и пытается заглянуть в самые глубины психологии, чтобы интегрировать физические, умственные и духовные аспекты нашего существования и обрести единое священное *знание*. Новое сознание — это, прежде всего, процесс изменения личности, который в конечном итоге ведет нас за пределы личности. Это путь к целостности, тотальности существования.

Однако Движение за Развитие Человеческого Потенциала появилось как следствие постоянно развивающегося процесса, многим обязанного тем родоначальникам психологии, которые первыми начали исследовать сознание на Западе. Чтобы рассказать об этом процессе, мы должны начать с самого начала.

## Глава 2: Пионеры человеческого потенциала

Как мы отметили, психология должна заниматься исследованием сознания. Поэтому движение *Нью Эйдж*, а также его более академическое ответвление — Движение за Развитие Человеческого Потенциала — основной упор делают на сознание, а не на поведение. Оба эти движения в некотором смысле эклектичны. Они обращаются к различным системам воздействия на тело и мышление, чтобы изменить или расширить сознание, а также используют западные и восточные техники медитации и визуализации, йогические дыхательные и физические упражнения, дзен-буддистские техники преодоления линейности мышления, даосские метафоры, такие, как *ян* и *инь*, помогающие выразить текучесть, изменчивость мира и т.д.

Сутью Движения за Развитие Человеческого Потенциала является понимание того, что если мы хотим глубже постичь истинное значение жизни, то исходным пунктом должно быть наше сознание, а шире — наш индивидуальный опыт.

Если мы определим *Нью Эйдж* как симбиоз практической психологии и всевозможных метафизических и мистических доктрин, то, само собой разумеется, что мы должны проанализировать вклад тех пионеров современной психологии, которые оказали влияние на формирование сознания современного человека.

Без сомнения, на Движение за Развитие Человеческого Потенциала и на *Нью Эйдж* сильное влияние оказали такие мыслители, как Уильям Джемс, Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер и Вильгельм Райх.

### Уильям Джемс (1842-1910)

Уильям Джемс — пожалуй, единственный «дофрейдовский» и «добихевиористский» представитель американской психологии, который внес важный вклад в изучение сознания.

Это был человек широких интересов. Он преподавал анатомию, психологию и философию в Гарвардском университете. Он на практике искал подтверждения своей теории прагматизма. Кроме того, Джемс интересовался необычными состояниями сознания — от религиозного и наркотического экстаза до явлений метапсихических и спиритуалистических. В 1892 г. он резюмировал цель и задачи психологии как «описание и изучение состояний сознания»<sup>14</sup>, что звучит вполне современно.

<sup>14</sup> W. James. Psychology: the Briefer-Cours. — Holt, 1992. — С.1.

Уильям Джемс считал индивидуальное сознание непрерывным процессом мышления, но, в отличие от Дэвида Бома и Карла Прибрама, он не рассматривал сознание как самостоятельную вселенную: он был убежден, что сознание нельзя рассматривать вне зависимости от того, кому оно принадлежит. Не менее ясно он понимал то, что сейчас мы называем *спектром* сознания. «Наше нормальное, или, как мы его называем, разумное сознание, — писал Джемс, — представляет лишь одну из форм сознания, причем другие, совершенно от него отличные, формы существуют рядом с ним, отделенные от него лишь тонкой перегородкой».<sup>15</sup>

В другом месте он говорит о сознании почти как мистик:

*«...существует континуум космического сознания, от которого наша индивидуальность ограждена только тонкими перегородками и в который наши индивидуальный разум погружен как в материнское море...»*<sup>16</sup>

Однако система У. Джемса близка идеям Нью Эйдж не только своими определениями. Точно так же, как и это современное движение, Джемс подчеркивал значение самосовершенствования. Он считал, что каждый человек имеет врожденную способность к изменению или адаптации системы своих действий, то есть способность «развиваться», достигая новых уровней личности. Он также считал, что для сохранения физического здоровья необходима позитивная установка — в современной холистической медицине этот факт считается аксиомой, — и верил, как позднее Зигмунд Фрейд и Вильгельм Райх, что блокирование эмоциональной энергии может привести к болезни.

Горячий сторонник индивидуальной деятельности, Джемс считал, что воля играет главную роль в личностном развитии и определял ее как «решающий фактор, благодаря которому могут произойти важнейшие события»<sup>17</sup>. Воля как форма интеллектуального восприятия предоставляет человеческому разуму возможность «открыть истину о реальности» и тем самым существенно влияет на картину мира в целом. Поэтому Джемс утверждал, что все мы должны учиться развивать силу воли. «Воля направляет сознание,

<sup>15</sup> У. Джеймс. Многообразие религиозного опыта. — М.: Наука, 1993. — С.302.

<sup>16</sup> Цит. по: G. Murphy и R. Ballou (изд.). William James on Psychological Research, Viking, 1960. — С 324.

<sup>17</sup> W. James. The Will to Believe and other Essays in Popular Philosophy. — Longmans; Green & Co, 1969. — С.232.

— писал он, — благодаря чему намеренное действие может развиваться само из себя»<sup>18</sup>.

С другой стороны, эмоциональные аспекты сознания человека занимали менее значительное место в психологической теории Джемса. Он считал, что должно существовать равновесие между бурным выражением собственных чувств и почти клинической независимостью от них — эту полярность мы сегодня связываем с левым и правым полушариями мозга. Джемс цитировал Ханну Смит, которая говорила об эмоциях: «Они свидетельствуют не о твоём духовном состоянии, но только о твоём темпераменте или о теперешней физической кондиции»<sup>19</sup>.

Джемс допускал, что в выражении своих чувств мы можем перейти границу и сделаться одержимыми. Он заметил, что чрезмерная любовь нередко становится деспотизмом, избыток лояльности перерождается в фанатизм, а слишком сильная привязанность может стать сентиментальностью. Джемс утверждал, что если эти несомненные достоинства выражены в экстремальной форме, то они «умалют» того, кто ими обладает.

В этом конкретном пункте Джемс расходится с более гедонистическими аспектами *Нью Эйдж*, которые свое наиболее полное выражение нашли в ранних практиках ашрама Шри Раджниша в штате Орегон. Тем не менее, в некоторых вопросах Джемс опередил *Нью Эйдж*. Он выделял три аспекта личности: материальную личность (физическое тело, дом, семья и т.д.), общественную личность (общественные роли и положение в обществе), а также духовную личность (внутреннюю сущность) — тем самым подчеркивая значение духовных факторов для самореализации человека. Значительно позднее ту же идею развивала трансперсональная психология. Для Джемса существование внутренней личности имело фундаментальное значение. Он считал, что тело является инструментом для выражения внутренней личности, а не источником побуждений<sup>20</sup>. Он также предлагал то, что теперь на языке *Нью Эйдж* называется «воображением» или «творческой визуализацией», — технику удерживания в сознании образов, предназначенную для тренировки и развития воли.

<sup>18</sup> W. James. *The Principles of Psychology*. T.2.— Dover, 1950. — С 560 (первое издание 1890).

<sup>19</sup> W. James. *Talks to Teachers on Psychology and to student on Some of Life's Ideals*. — Holt, 1899; Dover, 1962. — С 100.

<sup>20</sup> J. Fadiman, R. Frager. *Personality and Personal Growth* — Harper & Row, 1976. — С.201.

Таким образом, в определенном смысле можно считать Уильяма Джемса предвестником движения *Нью Эйдж*. В то время как большинство психологов после него имели исключительно редукционистскую ориентацию, пытаясь свести восприятие и работу мозга к элементарной биологической активности, Джемс понимал, что в самом сознании содержится тайна, что могут существовать значительно более широкие причинно-следственные связи, чем те, к которым человеческий организм обычно имеет доступ:

*«Вся совокупность моих знаний убеждает меня в том, что мир, составляющий содержание моего ясного сознания, есть только один из многих миров, существующих в более отдаленных областях моего сознания, и что эти иные миры порождают во мне опыт, имеющий огромное значение для всей моей жизни; что хотя опыты тех миров и не сливаются с опытом этого мира, тем не менее они соприкасаются в известных точках, и слияние это порождает во мне новые жизненные силы»<sup>21</sup>.*

## Зигмунд Фрейд (1856-1939)

Сегодня стало модным поносить Зигмунда Фрейда, поспешно отвергать его как исследователя, одержимого желанием объяснить сложные и многосторонние аспекты личности главным образом посредством сексуальных категорий. Хотя в такой оценке и есть определенная доля истины: Фрейд всегда отстаивал утверждение, что сексуальность в ее различных формах является центральной проблемой, лежащей в основе психологического приспособления, — но современная мысль очень многое позаимствовала у этого ученого.

Мы как-то забываем, что Фрейд первым в западной психологии оценил значимость бессознательного, систематизировал учение о сновидениях и выделил группу основных инстинктов. И хотя фрейдовская психотерапия часто кажется чрезмерно обремененной аналитическими концепциями, необходимо помнить, что Фрейд акцентировал внимание на вытесненной сексуальности и других аспектах неврозов не ради них самих. С точки зрения Фрейда, главная задача психотерапевта состоит в том, чтобы способствовать процессу личностного развития пациента, помочь ему выздороветь и воспринять содержания, выплывающие из бессознательного, то есть сделать жизнь этого человека более уравновешенной и приемлемой для него. Поэтому конечная цель психо-

<sup>21</sup> У. Джеймс. Многообразие религиозного опыта. — М.: Наука, 1993. — С.403— 404.

логии Фрейда всегда была позитивной, интегрирующей и, в этом контексте, оптимистической. Илхам Дилман, известный интерпретатор Фрейда, разделял это мнение. Он писал, что, согласно концепции Фрейда, достичь самопознания, то есть осознать, кто ты есть, означает стать таким, каким ты ранее не был. «Это заключается не только в том, чтобы сорвать покровы, но также в том, чтобы интегрировать старое и принять новое»<sup>22</sup>.

Точно так же, как и Уильям Джемс, Фрейд считал, что исходным пунктом психологии является сознание, хотя само сознание — лишь небольшая часть психики. Особо интересовали Фрейда менее исследованные сферы психики, которые он называл «предсознанием», включающим в себя непосредственные воспоминания, легко доступные сознанию, и «бессознательным», содержание которого составляют бессознательные факторы, а именно инстинкты и вытесненные воспоминания.

Вначале Фрейд считал, что эротическое и физическое удовлетворение сексуальных инстинктов, а также агрессия и деструкция являются двумя главными импульсами, управляющими человеческой жизнью. Позднее он модифицировал эту концепцию, противопоставив жизнеутверждающий и жизнеотрицающий инстинкты как несоединимые полюсы человеческой природы. Он считал, что сознательное «Я» формируется из бесформенного и неструктурированного

«Оно», которое является своего рода «большим резервуаром либидо»<sup>23</sup>. Инстинкт жизни, или либидо, Фрейд отождествлял с сексуальной энергией, поддерживающей «Я» в его стремлении к удовольствию и самосохранению.

Фрейд также сформулировал идею «Сверх-Я», исполняющего роль цензора по отношению к «Я». «Сверх-Я» требует замены нежелательных мыслей и является голосом морали или совести. В этом смысле оно является строгим надзирателем за сознательными действиями.

Однако, согласно Фрейду, бессознательные содержания психики удерживаются за пределами сознания ценой потери значительного количества либидозной энергии. Фрейд считал, что драматическое освобождение заблокированной энергии дает ощущение «немедленного удовлетворения»<sup>24</sup>. Это наблюдение Фрейда на-

<sup>22</sup> L.Oilman. Freud and the Mind. — Basil Blackwell, 1986. — С.7.

<sup>23</sup> Фрейд. «Я» и «Оно»/ З. Фрейд. Либидо. — М.: Гуманитарий, 1996.— С. 246. 24. G. Murphy. An

<sup>24</sup> Historical Introduction to Modern Psychology. — Routledge & Regan Paul, 1967.

шло свое выражение в психотерапевтической практике Вильгельма Райха и, кроме того, во многих современных формах работы с телом, основанных на том, что мускулатура тела накапливает нарастающее напряжение и вытесненную сексуальность. Открытие Фрейда также легло в основу современных психофизических систем, таких как биоэнергетика, стремящихся к очищению тела и психики, помогающих преодолеть барьеры заблокированных эмоций и создающих благоприятные условия для резкого, «взрывного» высвобождения этих энергий. В следующих главах этой книги мы еще встретимся с этими терапевтическими техниками и обсудим их более подробно.

Фрейд подчеркивал, что энергия может быть отвлечена от сексуальных или агрессивных целей и направлена на художественную, интеллектуальную или культурную деятельность. Однако он считал, что люди по своей сути — что бы они о себе не думали — не являются разумными существами. Более того, он полагал, что людьми руководят мощные силы возникающих в бессознательном эмоций, вытеснение которых приводит к неврозам, страданиям и боли.

Фрейд мечтал о мире, в котором рациональное «Я» могло бы взбунтоваться и победить иррациональное «Оно». Он как-то заметил: «Там, где было Оно, должно стать Я»<sup>25</sup>, — однако он также чувствовал то, что в человеческом поведении нет психологических случайностей. Выбор друзей, жилища, любимых блюд, развлечений — все это связано с бессознательными воспоминаниями и само по себе является указанием для рационального объяснения нашей сознательной жизни. Поэтому нашей основной задачей является все более глубокое познание самих себя посредством самого тщательного исследования бессознательных содержаний нашей психики.

По Фрейду, психоанализ должен был развиваться именно в этом направлении. Задачей психоанализа должно было стать «высвобождение прежде недоступных бессознательных содержаний, чтобы ими можно было заняться сознательно»<sup>26</sup>, что дало бы людям возможность освободиться от страданий, на которые они постоянно себя обрекают.

Идея, что мы сами — творцы собственных страданий, а значит ответственны за свои болезни, является одной из основных в *Нью Эйдж*. Сейчас, когда нередко учение Фрейда объединяют с индийской концепцией *кармы*, модным стало подчеркивать, что каждый

<sup>25</sup> Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1991. — С.349.

<sup>26</sup> J. Fadiman, R.Frager. Personality and Personal Growth. — С 20.

из нас «творит свою собственную реальность» и поэтому должен «взять на себя ответственность» и самостоятельно освободиться от ограничений, которые сам бессознательно «выбрал». Такое сильное упрощение идей Фрейда превращает их в доступные каждому, но пустые фразы.

По Фрейду, практической целью психоанализа является усиление «Я» и снятие бессознательных блокад, которые ведут к непредсказуемым деструктивным действиям. Следовательно, фрейдовская идея личностного развития заключается в освобождении жизненной энергии из неволи бессознательного. Дилман утверждает:

*«Вылеченный невротик действительно становится другой личностью, хотя, по сути, остается тем, кем и был, — но лучшей частью своей индивидуальности, которая может проявиться только при благоприятных обстоятельствах». Аналитик стремится вызвать изменения путем «осознания бессознательного, снятия торможений (и) восполнения пробелов в памяти»<sup>27</sup>.*

Согласно Фрейду, одной из наиболее эффективных возможностей добраться до бессознательных энергий является анализ сновидений. Он утверждал, что сны прокладывают «прямую дорогу к бессознательному». Первой крупной публикацией Фрейда было «Толкование сновидений» (1900). Многие психологи считают, что из всех его работ эта лучше других выдержала испытание временем. Именно эта книга привела Юнга в круг психоаналитиков; она же произвела сильное впечатление на Альфреда Адлера, Отто Ранка и Эрнста Джонса — активных участников психоаналитического движения на его раннем этапе.

Первоначально Фрейд считал, что сны являются искаженным отображением ментальных процессов. Однако после того, как в 1897 г. он сформулировал концепцию «Оно», он постулировал, что сновидения являются формой самовыражения «Оно». Сон ослабляет цензорский контроль «Я» над бессознательным, что дает простор для развития всевозможных фантазий, направленных на удовлетворение желания. По Фрейду, каждое сновидение, даже беспокойное и кошмарное, является попыткой исполнения какого-либо желания. Эти фантазии об исполнении желания могут происходить как из раннего детства, так и из событий настоящего. Фрейд также заметил, что в невротическом поведении — а кто не был невротиком в Вене конца XIX века? — сексуальность всег-

<sup>27</sup> L. Oilman. Freud and the Mind. — С 125.

да связана с ограниченными или вытесненными желаниями. Эти причины можно открыть благодаря анализу сновидений, или, по определению Фрейда, «работе со сновидением».

Во время сна мысли спящего выражаются языком сновидений. Поэтому Фрейд разработал технику обсуждения с пациентами их снов, обращая внимание на «свободные ассоциации» идей и воспоминаний. Далее результаты этого обсуждения подвергались подробному анализу. Он считал, что сновидения защищают и успокаивают психику, направляя ранее неудовлетворенные желания в сознание без физического пробуждения тела. Поэтому можно полагать, что сновидения — это способ переживания фантазий, которые не могли быть реализованы наяву. Интересно, что сновидения очень часто позволяют нам переступить границы общепринятой морали, и это — ключ к пониманию их роли: сновидения помогают ослабить напряжение, поскольку «Оно» не делает различия между удовлетворением желания в физическом, чувственном мире и в мире сна.

Хотя сновидения часто кажутся запутанными и искаженными, Фрейд доказал, что их можно распутать и расшифровать. Однако он был склонен находить в сновидениях повторяющиеся мотивы, заключающие в себе особого рода соотношения. Символы тем или иным образом представляли части человеческого тела: длинные, жесткие объекты отождествлялись с пенисом, обрезание волос — с кастрацией, коробки и ящики — с лоном, движение вверх и вниз с копуляцией и т.д., а сами сны были символическим выражением сексуальных желаний.<sup>28</sup> Именно этот вопрос явился одной из главных причин разрыва с Карлом Юнгом, который при анализе сновидений — как мы это вскоре увидим — делал акцент на совершенно иных аспектах.

Тем не менее, Фрейд первым поставил перед собой глобальную задачу изучения бессознательного, и именно здесь мы находим то, что объединяет его с *Нью Эйдж*. Даже если его выводы отличались некоторым субъективизмом, а проблема сексуальности была, быть может, слишком преувеличена, Фрейд как первопроходец в области исследования сознания возвышается над своим окружением. Без сомнения, его анализ сновидений явился важнейшим вкладом в наше сегодняшнее понимание законов психики. Как он сам писал в 1900 г.: «Сновидение не похоже на неправильную игру музыкального инструмента, которого коснулась не рука музыканта, а

<sup>28</sup> См.: F. J. Salloway. Freud: Biologist of the Mind. Basic Books, 1979. — С. 338.

какая-то внешняя сила; оно не бессмысленно, не абсурдно, оно не предполагает, что часть нашей души спит, а другая начинает пробуждаться. Сновидение — полноценное психическое явление. Оно — осуществление желания. Оно может быть включено в общую цепь понятных нам душевных явлений бодрствующей жизни. Оно было построено благодаря чрезвычайно сложной интеллектуальной деятельности»<sup>29</sup>.

## Карл Юнг (1875-1961)

Зигмунд Фрейд оказал большое влияние на Юнга, а его «Толкование сновидений» склонило Юнга к занятиям анализом сновидений. Юнг говорил о Фрейде: «Оценивая сны как наиболее важный источник информации о бессознательных процессах, он вернул человечеству инструмент, который, казалось, был безнадежно утерян»<sup>30</sup>. Хотя Юнг и разделял фрейдовскую концепцию индивидуального бессознательного, вскоре он начал развивать идеи более широкого *коллективного бессознательного*, которое выходит за рамки индивидуальной психики. Все более сильное возражение вызывала в нем фрейдовская модель сексуального вытеснения, и в 1912 г., после публикации книги «Символы трансформации», в которой он отверг концепцию сексуального *либидо*, он окончательно порвал с Фрейдом.

Для Юнга бессознательное является огромной суммой представлений, намного более богатой, чем индивидуальные бессознательные содержания. Он также предполагал, что бессознательное в определенном смысле действует независимо от сознания. Кроме того, Юнг начал дистанцироваться от фрейдовского подхода к анализу сновидений, все менее полагаясь на технику «свободных ассоциаций». Постепенно он пришел к убеждению, что если позволить пациенту рассказывать о сновидениях как ему заблагорассудится, то он начинает уходить от самого содержания сновидения, хотя каждое сновидение самодостаточно и «выражает некое особое содержание, которое бессознательное пытается до нас донести». Если Фрейд всегда старался найти в сновидениях сексуальные мотивы, то Юнг считал, что для расшифровки языка сновидения наиболее важной является индивидуальная ситуация, а не поиск постоянных мотивов, таких как пенис или женская грудь. Юнг подчеркивал это, когда писал:

<sup>29</sup> Фрейд. Толкование сновидений. — К.: Здоровье, 1991. — С. 94.

<sup>30</sup> К. Г. Юнг. Воспоминания, сновидения, размышления. — К.: Airland, 1994. — С. 172.

*«Человеку может присниться, что он вставляет ключ в замок, машет тяжелой палкой или пробивает дверь таранящим предметом. Все эти действия можно рассматривать как сексуальную аллегорию. Но фактически само бессознательное выбирает один из этих специфических образов: это может быть и ключ, и палка, и таран, — и это обстоятельство само по себе также значимо. Всякий раз задача заключается в том, чтобы понять, почему ключ был предпочтен палке или тарану. И иногда в результате оказывается, что содержание сна означает вовсе не сексуальный смысл, а имеет другую психологическую интерпретацию»<sup>31</sup>.*

Юнг пришел к выводу, что «сон имеет свои собственные границы»<sup>32</sup> и им нельзя манипулировать, привязывая к какому-то символу определенное значение вне зависимости от контекста. В то же время сновидение — не случайное явление: оно имеет свой внутренний смысл «Сон есть специфическое выражение бессознательного»<sup>33</sup>, а причиной его возникновения является компенсация тех аспектов личности, которые оказались неуравновешенными. Например, слишком эгоистичному индивиду, будет часто сниться символическое «схождение на землю».

Однако в снах также проявляются определенные мотивы, которые, по мнению Юнга, не принадлежат индивидуальной психике. Изучение именно этих символов легло в основу его концепции коллективного бессознательного. Он писал:

*«Существует много символов, являющихся по своей природе и происхождению не индивидуальными, а коллективными. Главным образом это религиозные образы. ...Их происхождение столь глубоко погребено в тайнах прошлого, что кажется очевидным их внечеловеческое происхождение. Фактически же они суть «коллективные представления», идущие из первобытных снов и творческих фантазий. Как таковые эти образы представляют спонтанные проявления и уж никоим образом не преднамеренные изобретения»<sup>34</sup>.*

Сказанное Юнгом по существу означает, что на определенном психическом уровне в сновидениях появляются мотивы, общие для всего человечества. Эти мотивы — символическое выражение «постоянно повторяющихся моделей человеческого опыта». Это

<sup>31</sup> К. Г. Юнг. Подход к бессознательному / / К. Г. Юнг. Архетип и символ. — М.: Renaissance, 1991. — С. 32.

<sup>32</sup> Там же, с. 33.

<sup>33</sup> Там же, с. 34.

<sup>34</sup> Там же, с. 51-52.

значит, что они возникли из наблюдений, связанных с природой (небом, сменой времен года и т.д.), которые стали неотъемлемой частью человеческой психики.

Эти первичные представления Юнг назвал *архетипами* и показал, как они возникают.

*«Одно из наиболее распространенных и одновременно наиболее волнующих переживаний связано с ежедневным движением Солнца. Ничего подобного мы не найдем в бессознательном, если попытаемся отыскать аналог этого физического процесса. Вместе с тем мы обнаружим миф о солнечном герое во всех его многочисленных вариантах. Именно этот миф, а не физический процесс, создает архетип солнца»<sup>35</sup>.*

Следовательно, архетип может принять форму антропоморфно преображенной силы природы. Своей силой этот архетип обязан тому, что наблюдение за движением Солнца является одним из универсальных, основных содержаний человеческого опыта. Это нечто такое, чего человек не в состоянии изменить: сила, на которую человек не имеет влияния. Солнце становится объектом поклонения и одним из мистических архетипов, с которым приходится отождествляться в религиозных или ритуальных актах трансценденции. Естественно, различные культуры по-разному представляли солнечного героя (например, Аполлон-Гелиос в Греции и Риме, Ормузд в древней Персии), однако Юнг считал, что все они являются вариациями на одну тему, общее ядро которых архетип бога Солнца. Архетипы, помимо своей универсальности, имеют также и другую сторону: они обладают полной автономией и способны проявляться совершенно независимо. Юнг отмечал:

*«Первичные образы, или архетипы, живут своей собственной, независимой жизнью... как это легко заметить в тех философских и гностических системах, в которых источником знания является опыт бессознательного. Идея ангелов, архангелов, «духа и силы» у св. Павла, «архонтов» у гностиков, небесной иерархии у Псевдодионисия Ареопагита — все это возникло из наблюдения определенной автономии архетипов»<sup>36</sup>.*

Юнг утверждал, что архетип обладает определенного рода силой и влиянием.

*«Он подчиняет себе психику своей «первобытной силой»»<sup>37</sup>.*

<sup>35</sup> C. G. Jung. Two Essays in Analytical Psychology. — Routledge & Regan Paul, 1953.— С.68.

<sup>36</sup> Там же, с. 65-66.

<sup>37</sup> Там же, с. 70.

С течением времени, и особенно в связи с развитием идеи архетипов, воззрения Юнга стали принципиально отличаться от взглядов Фрейда. Юнг считал, что наиболее глубокие уровни психики абсолютно духовны, в то время как фрейдовская концепция «Оно» утверждала их бесформенность или хаотичность. Постепенно Юнг пришел к убеждению, что основной целью личностного развития является стремление к полноте, которая достигается путем интеграции противоречивых содержаний и архетипов бессознательного. Этот процесс он назвал *индивидуацией*.

Юнг выделил множество аспектов личности. Среди них *персона*, или маска, которую мы показываем миру, и эго, которое охватывает все сознательные содержания личного опыта. Он также считал, что люди должны иметь в своем сознании полярные черты противоположного пола, которые он определил как *Аниму* для мужчин и *Анимус* для женщин. Он также выделил *Тень* — воплощение воспоминаний и опыта, полностью вытесненных из сознания. *Тень* часто появляется в сновидениях и кошмарах как темная, отталкивающая фигура.

Однако Юнг утверждал, что если содержания, которые несет *Тень*, будут осознаны и вновь включены в сознание, то значительная часть ее темной, ужасающей природы исчезнет. Работа с темной стороной психики стала важным аспектом психотерапевтического метода Юнга.

В *Самости* Юнг видел тотальность личности, охватывающую все вышеупомянутые аспекты психики. Он также считал *Самость* основным архетипом, символическим выражением которого является круг или мандала, представляющие полноту. Поэтому сутью самосовершенствования является стремление к полноте существования. Самореализация, или индивидуация, означает возможность просто «стать самим собой», обрести полноту самого себя.

Процесс личного развития Юнг описал в работе «Отношение между эго и бессознательным» (1928):

*«Чем явственнее мы осознаем себя благодаря самопознанию и чем полнее выражаем себя в своей деятельности, тем тоньше становится слой индивидуального бессознательного, которое как бы напластовано на коллективное бессознательное. Так постепенно раскрывается сознание, которое уже не замыкается в узком, индивидуально воспринимаемом мире материальных потребностей. Это расширенное сознание больше не является уязвимым вместилищем эгоистичных индивидуаль-*

*ных желаний, страхов, надежд и амбиций, которые необходимо было компенсировать или корректировать с помощью противоположных тенденций бессознательного; теперь оно выполняет функцию связи с миром объектов, ведет индивида к абсолютному, полному и неразрывному единению со всем миром»<sup>38</sup>.*

Влияние Юнга на идеи Нью Эйдж огромно. Судя по всему, оно намного больше, чем принято считать. Юнг подчеркивал, что сновидения — это живая реальность, информация, идущая непосредственно из психики. Идея слушать свой внутренний голос не является открытием Нью Эйдж. Этот широко понимаемый принцип лежит в основе ныне возвращающихся к нам техник визуализации и внутреннего развития. Юнг также считал, что наиболее важными являются спонтанные проявления психики. Это находит свое подтверждение в рисунках, выполненных в измененных состояниях сознания, — практиках, весьма характерных для Нью Эйдж.

Юнговская идея коллективного бессознательного вдохновила многих на то, чтобы в мифах, сказках и легендах искать ответы на вечные вопросы, а так же находить аналогии между религиозными ритуалами посвящения и процессом личностной индивидуации.

Наиболее важной для Юнга была *индивидуальная* трансформация, хотя, без сомнения, процесс индивидуации развивается во взаимосвязи с другими людьми. Тем не менее, точка зрения Юнга совпадает со взглядами представителей Нью Эйдж, которые считают, что прежде чем в процесс самосовершенствования включать других, нужно поработать над собой — иначе слепые станут поводырями слепых.

В конечном счете Юнг говорит о том, что свое духовное предназначение мы держим в собственных руках. Архетипы коллективного бессознательного — это верстовые столбы на труднопроходимой и опасной тропе, которая ведет к реинтеграции нашей психики. То, каков будет итог путешествия, полностью зависит от нас самих.

## Альфред Адлер (1870-1937)

Созданная Адлером индивидуальная психология, так же, как и юнговская концепция индивидуации, оказала значительное влияние на гуманистическую психологию и, опосредованно, на Движение за Развитие Человеческого Потенциала и на Нью Эйдж.

<sup>38</sup> C.G. Jung. The Relation between the Ego and the Unconscious //Collected Works.T.7. — С 176 [1928].

Концепция Адлера, где главное место занимают детские психические травмы и попытка их преодолеть в зрелом возрасте, была основана на идее самосовершенствования. По Адлеру, целью каждого человека должно быть развитие собственных способностей и возможностей. Он писал: «Стремление к совершенствованию является врожденным в том смысле, что оно часть нашей жизни»<sup>39</sup>.

Адлер разделял дарвиновскую идею естественных форм приспособления к окружающей среде и полагал, что «цели жизни», как он их называл, сосредоточены на достижениях индивида, его попытках преодоления жизненных препятствий. Он считал, что по преимуществу цели жизни — это наша защита перед чувством бессилия, это мостик между неудовлетворяющим нас настоящим и ясным, полным силы и удовлетворенности будущим. Адлер еще более, чем Юнг, делал ставку на индивидуализм, приписывая человеку такие качества как исключительность, ясность сознания и способность быть хозяином собственной жизни, которые, как он считал, были проигнорированы Фрейдом. Он был убежден, что мы можем формировать собственную личность, то есть пропагандировал идеи, близкие идеям Нью Эйдж.

*«В каждом индивиде, — говорил он, — одновременно представлено и единство личности, и индивидуальная форма этого единства. Поэтому индивид одновременно и актер, и его роль. Он творец своей собственной личности»<sup>40</sup>.*

Хотя в работах Адлера мы находим ощутимую поддержку идеи развития человеческого потенциала, однако у Адлера в большей степени, чем у Юнга, обнаруживается склонность рассматривать эту проблему в общественном контексте. Для Адлера любое человеческое действие *социально мотивированно*, индивид должен развивать в себе чувство причастности к общественной жизни, чувство родственной связи, которое в конце концов должно охватить все человечество. Таким образом, он сместил акцент с индивидуального развития на достижение всеобщего блага.

*«Психологическое развитие в первую очередь является переходом от эгоцентричной позиции и поиска личной выгоды к позиции творческого освоения среды и общественно полезного развития. Конструктивное стремление к высшим целям в сочетании с социальной активностью и кооперацией является основным признаком здоровой личности»<sup>41</sup>.*

<sup>39</sup> H. L. Ansbacher, R. Ansbacher. The Individual Psychology of Alfred Adler: a systematic presentation in selection from his writings. — Harper, 1956.

<sup>40</sup> Там же

<sup>41</sup> Там же

Стоит вспомнить, что Адлер находился под влиянием двух философов, взгляды которых также перекликаются с идеями *Нью Эйдж*. Одним из них был Ханс Файхингер, а другим — Ян Смэтс. Файхингер был приверженцем оригинальной теории, согласно которой надежды на будущее оказывают на человека гораздо большее влияние, чем опыт прошлого. Этот подход выделяет совершенно иной аспект человеческой психики, чем это было у Фрейда. По Файхингеру, человеческая деятельность является своего рода фикцией и опирается на собственное представление о мире. Идея Файхингера повлияла на адлеровскую концепцию целей жизни, а также на постулат *Нью Эйдж* о нашем самопредставлении как о решающем факторе, который, в конечном итоге, и формирует нашу реальность и нас самих.

Влияние на Адлера оказал также Ян Смэтс, выдающийся государственный деятель, который между 1919 и 1948 годами, дважды был премьером Южноафриканской республики. Независимо от своей политической и военной карьеры, Смэтс интересовался наукой и философией, был автором книги «Holism and Evolution» («Целостность и эволюция»). В ней изложена оригинальная позиция автора, согласно которой в природе господствует тенденция к целостности, которую невозможно объяснить в категориях ее частей. Смэтс полагал, что в природе заложено стремление к созданию высшей организации, а во всех индивидах — внутреннее стремление к целостности.

Адлер переписывался со Смэтсом и ввел понятие «холизм» в свою систему индивидуальной психологии как интегрирующее начало. Он считал, что каждого человека мы должны рассматривать как целостное существо. «Наиболее важной задачей индивидуальной психологии является умение видеть это единство в каждом отдельном человеке, в его мыслях, чувствах, поступках и в том, что называется бессознательным — то есть в любом проявлении его личности»<sup>42</sup>.

## Вильгельм Райх (1897-1957)

Среди пионеров Движения за Развитие Человеческого Потенциала важное место принадлежит также Вильгельму Райху. Его концепция сексуальной энергии и «защитного панциря» тела оказала и продолжает оказывать сильное влияние на современную холистическую концепцию работы с телом, а его система является

<sup>42</sup> Там же

связующим звеном между ранней стадией фрейдовской психотерапии и концепцией тела-сознания, принятой в *Нью Эйдж*.

Райх учился в Венском университете, где в 1922 году получил звание доктора медицины. Потом он начал работать в психоаналитической клинике Зигмунда Фрейда. Однако, как и в случае Юнга и Адлера, между концепциями Райха и Фрейда быстро обозначилось существенное различие, и между ними возникли разногласия. Фрейд отказался быть личным аналитиком Райха, а также не разделял его симпатии к марксизму. Несмотря на это, во взглядах Райха, касающихся сексуальной энергии, угадывается влияние фрейдовской теории, хотя учение Райха в основном относится к телу, а не к сознанию.

Райх придерживался концепции «биоэнергетического потока», пронизывающего тело, и считал, что подавление эмоций и сексуальных инстинктов может привести к «блокадам», обуславливающим сковывающие модели поведения («панцирь» характера) и напряжение определенных групп мышц («панцирь» тела). Когда эта блокада усиливается, перетекание энергии в теле задерживается, что в хронических случаях приводит к значительным проблемам со здоровьем.

Для Райха, так же, как и для Фрейда, сексуальная энергия является сущностью человеческого существования. Кульминация оргазма является абсолютным освобождением от напряжения, что дает возможность сексуальной энергии высвободиться в акте физической близости и любви. Позднее Райх вывел формулу «биологического напряжения и нагрузки», которое имеет четыре фазы: механическое напряжение, полная биоэнергетическая загрузка, биоэнергетическое высвобождение энергии и расслабление. Он также отмечал, что полный оргазм — это почти трансцендентальное переживание, связанное с потерей «Я» и чувством глубокого покоя. Поэтому те люди, которые чувствуют вину по поводу сексуальной экспрессии, действуют против потока биоэнергии (или «органона», как называл ее Райх), создавая тем самым фрустрации и эмоции, которые в дальнейшем вытесняются. Это приводит к невротическому, негативистскому поведению, которое Райх назвал «панцирем характера». Сексуальная энергия влияет на автономную нервную систему, которая, в свою очередь, посредством смежных процессов серьезно влияет на определенные органы тела. В то время как здоровый организм существует в режиме напряжения и расслабления — естественного ритма жизни, — в организме, покрытом «панцирем», сохраняется длительное состояние на-

пряжения. Райха тревожил тот факт, что в западном обществе тотальный невроз считается нормой. Он полагал, что такой тип характера сформирован главным образом сопротивлением свободному течению сексуальной энергии.

По существу, психотерапия Райха заключается в освобождении большого количества подавленной энергии. Он поделил тело на семь областей и расположил их под прямым углом к позвоночнику: область глаз, рта, шеи, грудной клетки, диафрагмы и таза (включая ноги). Он считал, что органальная энергия заблокирована в хронически сжатых мышцах и необходимо ее поэтапное высвобождение. Райховская терапия «работы с телом» заключается в разрушении панциря, начиная с глаз и далее вдоль тела. С этой целью применяется несколько упражнений.

## Упражнения Райха

*Глубокое дыхание.* Режим дыхания предлагается психотерапевтом. Пациент может ощутить прилив энергии как покалывание и «мурашки».

*Глубокий массаж.* На зажатые мышцы оказывается давление. Иногда необходимо ущипнуть напряженные области, чтобы расслабить их.

*Экспрессия лица.* Пациент «строит мины», выражая определенные эмоции, и одновременно поддерживает зрительный контакт с терапевтом и определенный режим дыхания.

*Работа с грудной клеткой.* Терапевт надавливает на грудную клетку, а пациент выдыхает воздух или кричит. Этот вид работы с телом снимает блокады дыхания.

*Конвульсивные рефлексy.* Конвульсия «пробивает» панцирь. Терапевт может использовать в своей работе расслабляющее действие кашля, зевания и т.д.

*Позы, вызывающие напряжение.* Чтобы разбудить тело, можно использовать напряженные позы. Это может привести к судорогам или клонусу<sup>43</sup>, что также помогает «пробить» панцирь тела.

*Активные движения.* Терапевт предлагает пациенту «пинаться», топтать или энергично двигать различными частями тела. Это «расслабляющее» упражнение.

В целом райховская терапия — это способ проникнуть в панцирь, продвигаясь от внешних слоев ко все более глубоким. Важно то, чтобы это углубление происходило в темпе, который может

<sup>43</sup> Клонус (мед.) — ритмические подергивания отдельной мышцы или группы мышц, возникающие непроизвольно. — Ред.

выдержать пациент. В разных частях тела результаты терапии проявляются по-разному.

*Глаза.* Могут иметь бездумное и омертвевшее выражение. Терапевт предлагает пациенту, чтобы тот делал вращательные движения глазами в одну и в другую сторону и широко раскрывал глаза как от неожиданного удивления.

*Рот.* Эта область охватывает мышцы подбородка, горла и затылка. Чтобы их расслабить, терапевт просит пациента плакать, кричать, делать сосательные и другие всевозможные движения губами.

*Шея.* Чтобы расслабить напряжение в этой области, можно использовать крик и завывание.

*Грудная клетка.* Когда пациент дышит или смеется, обнаруживается панцирь этой области. Сдерживание дыхания приводит к подавлению эмоций. Для их освобождения терапевт может требовать определенных движений рук и плечей.

*Диафрагма.* Панцирь в этой области проявляется в осанке. Позвоночник может быть наклонен вперед, затрудняя выдох. Этот панцирь можно ослабить дыхательными упражнениями и так называемым рвотным рефлексом.

*Живот.* Эта часть охватывает плечи и мышцы живота, которые часто напряжены, если пациент имеет склонность к оборонительным поступкам. В этой области необходимо расслабить панцирь.

*Таз и ноги.* При сильном панцире таз отодвигается назад и может выступать, что является признаком глубоко вытесненного беспокойства. Кроме того, неподвижность таза тормозит сексуальную экспрессию и наслаждение. Пациента могут попросить, чтобы он ударялся тазом о топчан или бил ступнями о землю до тех пор, пока не появится чувство освобождения.

Таким образом, райховская терапия приводит к систематическому расслаблению напряжений тела.

Ее целью является свободное протекание энергии. Это попытка достичь при работе с телом того, что фрейдовская терапия стремится добиться работой с сознанием. Подход Райха оказал большое влияние на телесно ориентированную психотерапию: биоэнергетику, рольфинг, и метод Фельденкрайза, — развивающую осознание тела и движения. Все эти методы имели большое значение для Движения за Развитие Человеческого Потенциала и для холистической медицины в целом.

Райховская терапия является классическим подтверждением того, что работа, первоначально начатая Фрейдом и другими пионерами психологии начала XX века, продолжается в живом потоке современного Нового Сознания.

## Глава 3: Превзойти себя: зарождение трансперсонального движения

Наряду со вкладом Вильгельма Райха в работу с телом, явившимся важным звеном, соединяющим ранние психологические школы с движением *Нью Эйдж*, значительную роль в развитии психологии суждено было сыграть новому направлению. Этим направлением стала «гуманистическая» школа и ее, быть может, самое важное ответвление — трансперсональная психология.

Как правило, о Трансперсональной психологии говорят как о «четвертой силе» — после фрейдизма, бихевиоризма и гуманистической психологии. Как подсказывает само название, трансперсональная психология изучает состояния *за пределами эго*. Трансперсональный подход стремится к расширению традиционного круга психологических исследований, обращаясь к таким вопросам, как холистическое здоровье, «пиковые» религиозные и мистические переживания, традиционная эмпирическая и духовная психотерапия Востока и Запада.

### Абрахам Маслоу

Гуманистическая психология, как и трансперсональная, своим возникновением в одинаковой мере обязана двум ее ключевым фигурам: Абрахаму Маслоу (1908-1970) и Энтони Сутичу (1907-1976) Их личный интерес к духовным ценностям как необходимой составляющей цельной человеческой личности исторически привел к тем идеям, которые на более популярном уровне теперь разрабатываются движением *Нью Эйдж*.

В 1952 г. Абрахам Маслоу стал профессором психологии Брандгейзского университета и противопоставил себя бихевиористам, которые в то время занимали большинство американских кафедр психологии. Интересно, что в 1954 г. он начал составлять корреспондентский список психологов со всей страны, разделявших его взгляды, — это были люди, которые занимались такими вопросами, как креативность, любовь, самореализация и личностное развитие. После трех лет работы в этом списке по-прежнему было всего лишь 125 человек!

В сферу интересов Маслоу входили культурная антропология и нейропсихиатрия, однако он также испытал влияние гешталь-

тпсихологии. Его подход был полностью холистичен. Он подчеркивал, как ранее подчеркивали Юнг и Адлер, что человеческий организм необходимо рассматривать в категориях его целостного потенциала.

Со временем Маслоу выдвинул свою знаменитую «иерархию потребностей», которая охватывала физиологические факторы (голод и сон), безопасность (стабильность и порядок), привязанность (семья и дружба), а также уважение (чувство собственной ценности и признание). На вершине этой иерархии находится потребность в самореализации, или, по его собственному определению, «полное использование талантов, способностей и возможностей»<sup>44</sup>. Его также интересовали категории людей, способных к самореализации. Маслоу заметил, что такие люди обладают спонтанностью и являются независимыми натурами. Это последовательные сторонники глубинных человеческих отношений, они демократичны, им присущ творческий подход к жизни, они способны возвыситься над ограничениями культуры. Маслоу открыл, что люди, которые реализуют свои возможности, часто способны к достижению мистических, или «пиковых», состояний.

В своих исследованиях Маслоу особое внимание уделял людям здоровым и творческим, а не больным и невротическим. Он считал, что больные, психически неуравновешенные или неадаптированные люди не могут стать источником информации о возможностях развития человека. С другой стороны, самореализация теснейшим образом связана с развитием личности. По мнению Маслоу, решающим фактором является преодоление искаженных представлений о себе, преодоление защитных механизмов, скрывающих *истинную* личность внутри нас. Маслоу подчеркивал: «Человек не способен к правильному выбору, пока не научится в каждый момент жизни слушать самого себя, *свою собственную самость...*»<sup>45</sup>

## Энтони Сутич

Другой ключевой фигурой в развитии гуманистической и Трансперсональной психологии — как уже указывалось ранее — был Энтони Сутич. Сутич не был ученым в узком смысле этого слова — он считал себя «независимым психотерапевтом», — однако он пробудил у представителей нового направления глубокий интерес к вопросам духовным и мистическим.

<sup>44</sup> A. Maslow, *Motivation and Personality*. — Harper & Row, 1970. — С 150.

<sup>45</sup> A. Maslow. *The Father Reaches of Human Nature*. — Viking, 1971. — С 74.

В возрасте двенадцати лет, в результате несчастного случая во время бейсбольного матча, он заболел ревматическим артритом. В восемнадцать лет его парализовало и он был вынужден закончить свое образование в девятом классе. Остаток жизни ему суждено было провести на костылях или в инвалидном кресле, снабженном телефоном, подставкой для книг и другими удобствами.

Несмотря на инвалидность, Сутич продолжал активно жить. Он часто разговаривал с медсестрами об их личных проблемах и вскоре завоевал репутацию верного друга и советчика. На протяжении многих лет люди приходили к нему в больницу за советами. В 1938 г. его пригласили в качестве консультанта и руководителя группы в Общество слепых Пала Альто. В 1941 г. он занялся частной практикой в качестве консультанта, специалиста по индивидуальной и групповой терапии.

Некоторое время Сутич занимался общественной и политической деятельностью, связанной с рабочим движением, а во время Второй мировой войны работал в Министерстве иностранных дел как переводчик с сербо-хорватского языка. В течение длительного времени он интересовался западными и восточными религиями, особенно восточными, очень много читал о йоге, веданте, теософии и «Христианской Науке», лично интересовался психоделическими и мистическими состояниями сознания и — как он написал в статье, опубликованной незадолго до его смерти, — «уже в 1953 г. несколько раз имел мистический опыт или что-то в этом роде, как после употребления психоделических веществ, так и без них»<sup>46</sup>).

Сильное впечатление на Сутича произвел Свами Ашокананда из Общества Веданты в Сан-Франциско, который в своих лекциях «обращал особое внимание на ценность и значение научного исследования внутренней сферы человеческих возможностей и духовного потенциала»<sup>47</sup>.

Сутич был уже знаком с работами Свами Рамакришны и Свами Вивекананды и — после того, как его автомобиль приспособили к его физическим возможностям — смог принимать личное участие в семинарах по психологии и мистицизму. Летом 1945 г. он слушал курс лекций Кришнамурти в Огайо и Калифорнии. Однако его разочаровали «неясные обобщения» Кришнамурти по поводу «реальности». «Он произвел на меня впечатление холодного, равно-

<sup>46</sup> Цит. по: A. J. Sutich. The Emergence of the Transpersonal Orientation: A Personal Account «Journal of Transpersonal Psychology», 1976, T.8, № 1, с.6.

<sup>47</sup> A. J. Sutich. The Founding of Humanistic and Transpersonal Psychology: A Personal Account. — С 22. (Лекция, прочитанная в Институте Гуманистической Психологии в апреле 1976 г.)

душного, скорее неприятного человека, — писал позднее Сутич. — Недостаток тепла и юмора пробудил во мне ощущение, что восточному мистицизму чего-то не хватает»<sup>48</sup>.

Однако лекция Свами Акхилананды «Индийская психология» возродила его интерес к мистицизму, тем более, что поднимающаяся в это время волна бихевиористской психологии в близлежащем Стэндфордском университете пробуждала в нем все более сильное чувство неприятия. Сутич глубоко исследовал психологические установки и их выражение у своих клиентов и все чаще стал задумываться о возможности «психологического развития». Некоторые из его коллег использовали подобную терминологию в своей практике. Сутич с особым энтузиазмом относился к групповой терапии, которая в одинаковой степени способствовала как духовному, так и эмоциональному развитию.

Нет ничего удивительного, что работы Маслоу привели его в восторг, и он решил познакомиться с их автором. В ноябре 1948 г. он написал ему:

*«Я знаю, что в последнее время Вы работаете над чем-то, что было мне неясно описано как «сверхадаптированная личность», или «необыкновенная личность». Упоминание о Вашей работе было сделано в связи с моей исследовательской и экспериментальной деятельностью, посвященной тому, что я называю «установкой, ориентированной на развитие («сознательным развитием» или «развивающей установкой»), являющейся ядром полноценной личности»<sup>49</sup>.*

Маслоу не ответил на письмо, но в марте 1949 г. посетил Беркли, и один из пациентов Сутича организовал их встречу, которая прошла в дружеской атмосфере. По совету Маслоу, Сутич предложил редакции «Journal of Psychology» («Психологического журнала») статью под названием «Опыт развития и установка на развитие», которая была принята к печати.

В 1949-1957 гг. Сутич редко встречался с Маслоу. Слушая лекции в Стэндфордском университете, он убедился, что на кафедре бихевиористской психологии, которой руководил Эрнст Хилгард, существует сильное противодействие предложенной Маслоу концепции самореализации. Однако в 1952 г. он встретился с высланным с родины британским писателем Аланом Уоттсом. Эта встреча подняла его дух и снова оживила интерес к мистицизму и психотерапии.

<sup>48</sup> Там же.

<sup>49</sup> Там же.

Сутич писал:

*«Чем больше я с ним разговаривал, тем больше читал про мистицизм. Кроме книг Уоттса, я «проглотил» все книги, которые мне удалось достать на тему мистицизма. Благодаря этому я соприкоснулся с работами Шри Ауробиндо (1948), Безант (1897), Блаватской (1927), с «Бхагавадгитой» (Шервуд, 1947), с работами Мюллера (1899), с Упанишадами (Радхакришнан, 1953) и многими книгами по йоге»<sup>50</sup>.*

Позднее Сутич стал помогать Уоттсу в том, что касалось различной консультационной практики. Его заинтриговало намерение Уоттса соединить эти методы с дзэн-буддизмом. Уоттс считал, что это может иметь отношение к «недирективному консультированию»<sup>51</sup>, главная идея которого состоит в «помощи тем, кто оказался в парадоксальной и противоречивой ситуации». Сутич также обсуждал с Уоттсом проблему *сатори* — концепцию мгновенного озарения в дзэне.

Выше упоминалось о списке корреспондентов Абрахама Маслоу, в котором были собраны фамилии психологов, разделявших его точку зрения. Сутич был лично заинтересован в этом списке и позднее стал считать его фундаментом новой гуманистической психологии. «Этот список корреспондентов, — подчеркивал Сутич, стал своего рода Корреспондентским Комитетом, который сыграл такую важную роль в истории американской революции»<sup>52</sup>.

Однако Сутич заметил, что хотя корреспондентский список увеличился, нигде не появилось никаких существенных аргументов против бихевиористов, публикации которых продолжали доминировать в научных журналах. Маслоу, статью которого о «пороговых» состояниях сознания отклонила редакция «Psychology Review», убеждал Сутича в необходимости организовать новый журнал. Он мог бы сконцентрироваться на всех тех аспектах человеческого потенциала, которые были недооценены главными направлениями психологии. Маслоу предложил, чтобы новое издание называлось «The Journal of Ortho-Psychology» («Журнал Орто-Психологии») (от греческого *ortho* — прямонаправленный).

Цели этого издания Маслоу сформулировал так:

*««Журнал Орто-Психологии» основан группой психологов, интересующихся теми способностями и возможностями человека, которые не нашли себе места ни в позитивистской те-*

<sup>50</sup> Там же.

<sup>51</sup> Термин К. Роджерса. — Прим. ред.

<sup>52</sup> A. J. Sutich. The Founding of Humanistic and Transpersonal Psychology: A Personal Account. — 1976. — С 45.

*ории, ни в бихевиористской, ни в классическом психоанализе, то есть вопросами креативности, любви, самореализации, высшими ценностями, преодолением эго, объективностью, независимостью, ответственностью, психическим здоровьем. Такой подход к психологии можно найти в работах Голдштейна, Фромма, Хорни, Роджерса, Маслоу, Олпорта, Ангайла, Бюлера, Мустакаса и других, кое-где у Юнга и Адлера, а также у личностно-ориентированных психоаналитиков. Хотя точка зрения этой «третьей силы» в психологии еще не синтезирована, не общепризнана, не систематизирована и не является такой всесторонней, как фрейдовская или бихевиористская системы, я убежден, что это случится и, вероятно, скоро».*

В это время Маслоу причислял к своим сторонникам не только вышеупомянутых авторов, но также таких выдающихся психологов, как Ролло Мэй и Гарднер Мэрфи. Статьи в новый журнал начали поступать с марта 1958 г. В редколлегию вошли Льюис Мамфорд, Давид Райсман, Эрих Фромм. Однако возникли проблемы с названием, поскольку оно было похоже на «The American Journal of Ortho-Psychiatry» («Американский журнал ортопсихиатрии»). В декабре 1959 г. Сутич получил письмо от зятя Маслоу, Стивена Коэна, который предлагал заменить название журнала на «The Journal of Humanistic Psychology» («Журнал гуманистической психологии»). Сутичу новое название понравилось. Вскоре было объявлено о создании Американского Общества Гуманистической Психологии, вместе с его журналом, под патронатом Брандейского университета.

В 1962 г. Маслоу написал Сутичу о новом многообещающем знакомстве. Майкл Мэрфи и его друг Ричард Прайс основали в Биг Сур, к югу от Монтерея в Калифорнии, центр, который называли Институт Исален. «Они планируют создать там центр для проведения конференций, посвященных вопросам, которыми вы интересуетесь», — пишет Маслоу. И добавляет: «Кстати, я посоветовал им пригласить Вас в качестве преподавателя».

Позднее Мэрфи связался с Сутичем и пригласил его приехать, когда все уже будет готово. «На следующую осень или позднее мы планируем семинар и конференцию, с этой целью мы собираем идеи, — писал он. — Я уже написал кое-кому, с просьбой помочь идеями и кандидатурами на должности инструкторов. Одно из направлений, которое мы хотим развивать, — это междисциплинарный подход к человеческой природе; мы собираем вместе людей, которые, как правило, вместе не собираются».

В одном из информационных бюллетеней, распространявшихся в Институте Исален в мае 1965 г., Майкл Мэрфи поднял вопрос, который стал во главу угла всего трансперсонального направления: «Какова суть фундаментального процесса развития, который призван вознести человеческий организм над его нынешним положением и пробудить его к реализации собственного потенциала, к его индивидуальному будущему?»

Разработанные вслед за этим в Исалене программы давали надежду на решение этого фундаментального вопроса. В январе 1966 г. прошел семинар гуманистической теологии, в котором принимали участие многие теологи-иезуиты, а также выдающиеся представители движения Джеймс Фейдиман, Уиллис Харман, Майлс Вич и, конечно, Энтони Сутич. Один из преподавателей спросил иезуитов, имели ли они когда-нибудь духовное озарение и поощряет ли церковь такой опыт. На оба вопроса они ответили: «Нет».

Позднее Сутич писал, что был поражен такими ответами. Вскоре после этого семинара Сутич принял участие в двух следующих встречах в Биг Сур, которые выявили ограниченность гуманистической психологии. У него сложилось впечатление, что исходная идея самореализации не является достаточно всесторонней.

Свои взгляды он выразил в письме к Маслоу в августе 1966 г., отмечая, что гуманистической психотерапии трудно избежать проблемы «конечных целей» и мистического опыта. Поэтому терапевт должен быть в состоянии помочь своему клиенту в развитии умения и соответствующей техники для пробуждения этих способностей. «Исален и другие центры, и подобные начинания, — прибавил он с надеждой, — могут стать, по меньшей мере, американским аналогом дзэнских монастырей. Программа для резидентов, которая только что начала осуществляться в Исалене, может быть конкретным примером того, как эти идеи могут распространиться по всей стране».

Сутич все более склонялся к объединению мистицизма и гуманистической психологии. Он предложил даже новый термин «гуманистицизм», однако Маслоу заметил, что известный британский биолог Джулиан Хаксли уже использует аналогичный термин «трансгуманистический», имея в виду то же самое. В январе 1967 г. Сутич предложил Маслоу издание очередного журнала «Journal of Transhumanistic» («Журнал трансгуманизма») или «Transhumanistic Psychology» («Трансгуманистическая психология»). Одновременно он послал письмо Хаксли с просьбой дать более детальные пояснения относительно этого нового термина.

Тем временем 14 октября 1967 г. Маслоу в своем докладе «Глубинные ресурсы человеческой природы», прочитанном в унитарной церкви в Сан-Франциско, впервые упомянул о новой «четвертой силе» — направлении в психологии, задачей которого является изменение человеческой жизни.

Воодушевленный этой идеей, Сутич предложил Маслоу, расширенное определение нового направления:

*«Трансгуманистическая психология» (или «четвертая сила») — это название набирающего силу нового направления в психологии, которое появилось как результат работы группы психологов и специалистов из других областей, заинтересовавшихся теми высшими человеческими способностями и возможностями — а также их реализацией, — которые не нашли себе постоянного места ни в «первой силе» (классической теории), ни во «второй силе» (теории позитивистской, или бихевиористской), ни в «третьей силе» (гуманистической психологии, которая занимается концепциями креативности, любви, развития, удовлетворения фундаментальных потребностей, психическим здоровьем, самореализацией и т.д.). Возникающая «четвертая сила» особенно заинтересована в изучении, понимании и ответственной реализации таких состояний человеческого духа, как: бытие, становление, самореализация, выражение и реализация метапотребностей (индивидуальных и «всеобщих»), конечные ценности, преодоление «я», объединяющее сознание, жизненный опыт, экстаз, мистический опыт, страх, изумление, конечные значения, преобразование «я», дух, всеобщая трансформация, единство, космическое сознание, высшее восприятие, космическая игра, взаимодействие на индивидуальном и всеобщем уровнях, межличностная встреча в ее оптимальном и максимальном значении, реализация и выражение трансперсонального и трансцендентального потенциала, а также родственные им концепции переживания и видов активности».*

И как шуточное дополнение к этому обширному определению (которое, без сомнения, является одним из наиболее общих описаний того, что позднее должно было стать движением Нью Эйдж), добавил: «Что скажешь по поводу приятной поездки «астровелосипедом», или — может быть, еще лучше — «велосипедом внутреннего пространства?»»

Все это время Сутич и Маслоу продолжали переписываться. В ноябре 1967 г. Маслоу писал, что наилучшим определением может

быть «трансперсональный». «Чем больше я думаю об этом, тем больше именно это слово говорит мне о том, что все мы пытаемся выразить — то есть о выходе за пределы индивидуального, за границы личности в нечто более широкое и более высокое, чем индивидуальная личность».

Впервые, двумя месяцами ранее, термин «Трансперсональный» употребил преподававший в Беркли чешский психиатр доктор Станислав Гроф, который позднее стал постоянным резидентом Института Исален.

Этот термин используется до настоящего времени. Общеизвестно, что это лучший термин для названия психологии, которая занимается главным образом «развитием человечества».

В воздухе витало предчувствие, что начинает развиваться нечто действительно волнующее — новая наука, которая призвана постигать истинные глубины человеческой природы, воплощая надежды на достижение удивительного синтеза межличностных отношений, самореализации и трансцендентального потенциала.

Как оказалось, следующее десятилетие действительно стало периодом настоящего расцвета Движения за Развитие Человеческого Потенциала, что совпало с возросшим влиянием Института Исален и быстрым распространением групп индивидуального развития по всей территории Соединенных Штатов. Не было никакого сомнения в том, что наступает новая эра.

## Глава 4: Исален, гештальт и встреча

На север от Сан-Симеона калифорнийская береговая линия становится все более скалистой и обрывистой. Шоссе № 1 резко переходит в узкую, извилистую боковую дорогу с отвесной скалистой стеной по левую сторону и величественными горами Санта Лусия — по правую. Дикорастущие цветы и лишайники дают цветочные пятна, однако, большая часть местности каменистая и суровая. И все же иногда встречаются прекрасные зеленые островки — царственные кипарисы, растущие на недоступных отрогах скалистых вершин, возвышающихся над поверхностью бурлящего моря.

Человеку только кажется, что он покорил Биг Сур. Строительство шоссе № 1 было закончено еще в 1937 г., однако, даже теперь его часто заваливает падающими камнями или скрывает густым туманом, наплывающим со стороны океана. Эта дорога диктует водителям свою собственную скорость. Те, кто забирается сюда, уже не мчатся, а едут медленно и покорно по бесконечному серпантину, отдавая себе отчет в неустойчивости равновесия между собственной жизнью, стеной скал и океаном.

Испанцы именуют эту местность по названию реки Эль Рио Гранде де Сур. Извилистая, вьющаяся береговая линия тянется около 80 км почти до самого Кармела и Монтерея. Сам город Биг Сур остался небольшим поселением, известным, главным образом, благодаря вегетарианскому ресторану «Nepen the Inn», удивительным деревянным скульптурам и чудесному южному пейзажу.

Много лет провел недалеко отсюда скандально известный писатель Генри Миллер.

Институт Исален расположен между Биг Сур и милой деревушкой под названием Лусиа. Она буквально вырастает перед человеком, поскольку вся расположена прямо на краю скалы. Находясь в необыкновенно красивом месте, Исален составляет часть естественного ландшафта и этот факт непосредственно связан с формированием Нового Сознания.

Институт Исален назывался просто *State's Hot Springs*. Генри Мэрфи, врач из Салинаса, приобрел этот участок в 1910 г. и построил дом — теперь именующийся Большим Домом, — который служил ему резиденцией. В конце пятидесятых он был почти разрушен. *State's Hot Springs* посещали, главным образом, Генри Мил-

лер и его друзья из художественной богемы. Старый доктор Мэрфи уже давно умер. О Большом Доме заботился молодой писатель Хантер Томпсон, и ничего особенного тут не происходило, кроме случайных ссор между живущими в округе жителями.

Все изменилось, когда в 1962 г. сын доктора Мэрфи Майкл и энтузиаст дзэн-буддизма Ричард Прайс приехали осмотреть владения. Их посетила идея, которая имела далеко идущие последствия: *Big Sur Hot Springs* — так теперь называлась эта местность — может стать местом встречи представителей разных духовных традиций и исследователей сознания. Философы, писатели и мистики могли бы приезжать сюда, чтобы передавать свои знания и делиться опытом. Это место действительно могло бы стать особенным.

Так зародился дух Исалена, хотя три следующих года *Springs* будет все еще называться своим старым именем. Ложа — место собраний — расположилась на холме перед Большим Домом и стала «аудиторий», где проходили семинары. Вскоре сюда начали прибывать первые гости института, среди которых были Алан Уоттс, Олдос Хаксли, Кен Кизи, Джоан Бэйз, Дж.В.Райн, Карлос Кастанеда, Лайнус Полинг, Пауль Тиллих и, как мы уже упоминали, Абрахам Маслоу.

В конце шестидесятых Исален расширил круг именитых гостей, к которым присоединились индийский музыкант Али Акбар Кхан, защитник окружающей среды Бакминстер Фуллер, первопроходец работы с телом Ида Рольф. Исален быстро приобрел репутацию идиллического психотерапевтического убежища — места, в котором можно получить пользу от воскресных семинаров и практикумов, а также лучше понять самого себя. Это было место, где можно было предаться своим чувствам, разбудить свои ощущения, открыть свою душу собеседнику, а также наслаждаться купанием и массажем на каменистой террасе над океаном.

## Фриц Перлз и гештальт-терапия

Однако не у всех посетителей Исалена было мистическое отношение к жизни. Таким явным исключением был Фриц Перлз, знаменитый основатель гештальт-терапии, быть может, наиболее влиятельная личность в Исалене тех времен. Перлз жил в двухкомнатном каменном доме, построенном на территории института специально для него. Он скептически относился к «темному» мистическому аспекту личностного развития и пытался внедрить собственный, гораздо более острый и порой жестокий терапевтический метод.

Хотя гештальт-терапия была основана самим Перлзом, гештальт-психология появилась гораздо раньше: она опиралась на работу Макса Вертгеймера, опубликованную в 1912 г.

Немецкое слово *гештальт* обозначает структуру, сопряжение частей, создающих целое. В основании гештальтпсихологии лежит принцип, утверждающий, что анализ частей не приводит к пониманию целого. Части не имеют собственного значения. Опираясь на новаторские работы Вертгеймера, а также Вольфганга Келера и Курта Коффки, Перлз заметил, что гештальт-теория применима к личности и ее фундаментальным потребностям:

*«Все органы, ощущения, движения, мысли подчинены возникающей потребности и мгновенно выходят из-под контроля, изменяют способ функционирования и отходят на задний план, как только эта потребность удовлетворена... Все части организма приходят в соответствие с новой конфигурацией»<sup>53</sup>.*

Перлз, родившийся в 1893 г. в Берлине, в детстве и в школьные годы боролся с тяжелыми условиями жизни, но все же продолжал образование и стал доктором психиатрии. Позже он переселился в Вену, где встретился с Вильгельмом Райхом. В Германию Перлз вернулся в 1936 г., чтобы выступить с рефератом на Психоаналитическом конгрессе, в котором принимал участие сам основатель движения Зигмунд Фрейд.

Несмотря на влияние идей Фрейда, Перлз с самого начала своей профессиональной карьеры пришел к убеждению, что попытка Фрейда свести к сексу и агрессии динамизм человеческого существования нуждается в пересмотре. Перлз отбросил идею строгой классификации инстинктов и анализа прошлого пациентов. Вместо этого он предпочел сосредоточиться на том, кем является пациент *здесь и теперь*. Чтобы человек мог обрести целостность, то есть достичь равновесия, он должен научиться распознавать телесные потребности и импульсы, вместо того, чтобы маскировать их. В действительности жизнь является серией постоянно следующих одна за другой конфигураций, цепью различных потребностей, требующих своего удовлетворения. Перлз разработал гештальт-терапию, чтобы люди научились распознавать свои проекции и маски как реальные чувства, благодаря чему они могли бы реализовать себя.

<sup>53</sup> F. S. Perls. In and Out of the Garbage Pail // The Real People Press, 1969. — С. 115.

После разрыва с психоаналитическим движением Фриц Перлз в 1946 г. иммигрировал в США и в 1952 г. основал в Нью-Йорке Институт гештальт-терапии. В 1959 г. он переехал в Калифорнию.

Его друг, психолог Вильсон Ван Дусен, объясняет, насколько революционными были в то время взгляды Перлза:

*«Наш подход к анализу и терапии был ретроспективным, очень ретроспективным. Мы не представляли себе, что можно понять пациента без подробного изучения его личной истории. То, что можно просто войти в комнату и очень точно описать поведение находящихся там людей, было для нас совершенно неслыханным. Именно тогда я понял, что Фриц — великий человек. Он отличался исключительной способностью к наблюдению...»<sup>54</sup>*

На Перлза сильное влияние оказала идея Райха, согласно которой тело является индикатором внутренних психических процессов. Конкретная личность здесь и теперь полностью раскрывает себя своим способом существования и манерой поведения, поэтому нет необходимости в проведении анализа. «Ничто никогда не бывает полностью вытесненным, — утверждал Перлз. — Все важнейшие гештальты проявляются, выходят на поверхность. Это так же очевидно, как и то, что король голый...»<sup>55</sup>

Как терапевт Перлз часто действовал чрезвычайно жестко и прямолинейно, сквозь деликатность социальных взаимоотношений «продираясь» к личности, прячущейся в собственных фантазиях. В Исалене он демонстрировал гештальт-терапию в присутствии более ста человек. Сидя на подиуме, он приглашал слушателей принять участие в разыгрывании ролей. Позади себя он ставил два стула. На одном из них, называемом «горячим местом», сидел участник и вел диалог с Перлзом. Второй стул должен был помочь этому же участнику во время самоанализа изменяться и исполнять различные роли. В процессе этих занятий добровольцы часто открывали свои слабости и свою ограниченность, но, в конечном счете, это была для них хорошая наука.

Перлз сторонился представителей «разбитого поколения», которые приезжали в Исален только для того, чтобы получить «просветление». Его диалоги с такими людьми всегда были резкими и откровенными. Для одних его слова были пугающим откровением, для других — глубочайшим потрясением.

Издатель трудов Фрица Перлза Артур Кеппес вспоминает:

<sup>54</sup> Цит. no: M. Shepard. Fritz//Saturday Rev. Press, E. P. Dutton, 1975. — С 8-9.

<sup>55</sup> F. S. Perls. In and Out of the Garbage Pail. — С 272.

*«Думаю, что наиболее ценным качеством Перлза было умение ужасаться, когда он видел, как человек делает из себя пошлости. Когда человек поймет, насколько он смешон, он может раскрыться для самого себя, и тогда он перестает быть смешным, становясь более свободным. Именно эта тайна скрывается за «горячим местом» Фрица. Он показывал людям, каких шутов они из себя делают...»<sup>56</sup>*

Перлз, как и экзистенциалисты, был глубоко убежден, что каждый человек живет в собственном мире и должен принять ответственность за свое поведение и свое развитие. Знаменитая «молитва гештальт-терапии», которую в те времена часто писали на плакатах, звучит так:

*Я делаю свое, а ты свое.*

*Я в этом мире не для того, чтобы исполнить твои ожидания,  
А ты в этом мире не для того, чтобы исполнить мои.*

*Ты — это ты, а я — это я.*

*Если случайно нам доведется встретиться — отлично,  
А если нет, то ничего не напишешь.<sup>57</sup>*

Для Перлза решающими факторами в гештальт-терапии были самосознание и искренность: сознание того, что переживаешь и как переживаешь свое существование *теперь*. Перлз призывал людей обращать особое внимание на то, как они саботируют собственные попытки удержать непрерывное сознание, поскольку именно так они привыкают к невозможности установить полный контакт с миром и собственным опытом.

Метод, сочетающий в себе диалог и самопознание, Перлз распространил и на работу со сновидениями, которой придавал очень большое значение. В сновидениях содержатся послания о нереализованных возможностях, которые люди «тянут» за собой всю жизнь. В «Gestalt Therapy Verbatim» он писал:

*«В гештальт-терапии мы не интерпретируем сны. Мы делаем с ними нечто более интересное. Вместо того, чтобы анализировать и тем более разделять сновидение на части, мы стараемся его вновь оживить. Для этого необходимо пережить его так, как будто это происходит сейчас. Вместо того, чтобы рассказывать сон как историю из прошлого, разыграй его сейчас так, чтобы он стал частью тебя, чтобы ты вновь стал его участником»<sup>58</sup>*

<sup>56</sup> Цит. по: M. Shepard. Fritz. — С. 214.

<sup>57</sup> F. S. Perls. Gestalt Therapy Verbatim // The Real People Press, 1969. — С. 4.

<sup>58</sup> Там же, с 68

Перлз предлагал записывать содержание снов со всеми возможными подробностями. В этом случае может произойти диалог, или встреча различных частей и персонажей сновидения. Работа в этом направлении может привести к более полной интеграции. Перлз определял сновидение как «удобный случай обнаружить изъяны в личности... если понимаешь, насколько важно каждое мгновение отождествления с любой частью сновидения, каждое мгновение изменения каждого *того* на *я*, — тогда возрастают твоя жизненная энергия и твой потенциал».

Хотя Перлз сотрудничал со многими знаменитостями: с Бернардом Гюнтером, который руководил курсом массажа и развития ощущений, с Чи Фу Фэном, обучавшим искусству *тай цзи*, и Джорджем Леонардом, который вел семинары о глобальных межрасовых вопросах, — через несколько лет он стал главной фигурой в Исалене.

Однако в конце шестидесятых годов у Перлза появился серьезный соперник, который начал обращать на себя все большее внимание. Им был Вильям Шутц.

Шутц занимался социальной психологией. Звание доктора он получил в Калифорнийском университете в Лос-Анжелесе в 1951 году. Позднее работал в Чикагском университете, в Гарварде и Беркли. Так же, как и Перлз, он говорил об освобождении людей от социальных условностей и фальшивых представлений о себе. Однако если Перлз опирался главным образом на сосредоточенное самонаблюдение и непосредственный диалог с клиентом, то Шутц использовал метод, называемый *открытой встречей*, и развивал его на основе подхода, ранее предложенного Карлом Роджерсом и другими американскими социологами.

Концепция современной групповой терапии развилась главным образом из программы тренинга для руководителей различных коллективов, созданного в Коннектикуте в 1946 г. Отличительным признаком этой программы были регулярные столкновения между руководителем группы и ее участниками. Задача состояла в том, чтобы посредством такого напряжения опыт всех участников приобрел гораздо большую интенсивность. В 1947 г. руководители групп из Коннектикута помогли основать Национальную Лабораторию Тренинга (НЛТ), которая должна была помочь государственным чиновникам и бизнесменам в оценке способностей персонала. В целом НЛТ создала систему, которая, благодаря тренинговым группам, или Т-группам, гарантировала непосредственное личное напряжение с обратной связью. Когда, в 1967 г. Шутц

прибыл в Исален, он уже был хорошо знаком с групповой терапией и Т-группами.

*Группы встречи* обычно состоят из десяти-пятнадцати участников, которые сидят на полу, образуя круг. Как правило, никто конкретно не выполняет функции ведущего. Такая встреча может продолжаться несколько часов или тянуться несколько дней и даже недель.

Участники группы встречи пытаются «прочувствовать» друг друга и обрести себя в настоящем общении, переживая истинные чувства и взаимно помогая друг другу. Такая терапия, несомненно, зависит от установления искренних отношений между участниками группы и от возможности выражать свои чувства словами и поведением

По методу Карла Роджерса, участники группы встречи вначале взаимодействуют произвольно, ожидая указаний, как им следует действовать. Когда группа начинает понимать, что сама должна определить направление своих действий, часто появляется чувство фрустрации. Как правило, участники не хотят раскрываться, однако неловкость исчезает, как только они начинают обговаривать события и ситуации, связанные с прошлым

Роджерс открыл, что обычно начало разговора имеет негативный характер («Мне кажется, что это неинтересно...», «Меня раздражает, как ты говоришь...», «Ты очень поверхностен...»), но все это происходит потому, что глубокие позитивные чувства выразить труднее, чем негативные мнения. Однако если группа прошла через эту стадию и не распалась, ее участники начинают обсуждать проблемы, в которых они лично заинтересованы, и тогда возникает взаимное доверие. Когда на поверхность всплывают глубоко личные и важные воспоминания, члены группы начинают реагировать, стараясь помочь тем, у кого есть глубинные внутренние проблемы.

Именно такую ориентацию Шутц привнес в Исален. Как сторонник идеи Роджерса, он особо стремился к тому, чтобы во время групповой терапии человек ощущал внутренний комфорт. Вскоре по прибытии в Исален Шутц опубликовал очень интересную книгу под названием «Joy: Expending Human Awareness» («Радость как расширение человеческого осознания»). В ней он показал, что достижение радости является сущностью его подхода: «Радость — это чувство, которое возникает в результате реализации собственного потенциала.

Реализация дает человеку ощущение, что ему удастся совладать с окружающим его миром, придает уверенности в собственной значимости, компетентности, обаянии, в умении справиться с любой ситуацией, в способности к максимальной реализации своих возможностей и свободному проявлению своих чувств»<sup>59</sup>

Поначалу Перлзу нравилось присутствие Шутца в Исалене. Шутц производил впечатление человека, имеющего солидное академическое образование; он не был витающим в облаках мистиком, как многие гости института. Быть может, Перлз надеялся, что со временем Шутц переключится на гештальт-терапию. Однако вскоре стало ясно, что тот решил остаться самим собой и завоевывать собственную аудиторию. Его книга принесла широкую известность Исалену, а когда в 1967 г. журнал «Time» опубликовал благожелательную статью об институте, в ней даже не упоминалось ни о Перлзе, ни о гештальт-терапии. Нет ничего удивительного, что это стало холодным душем для Перлза. Уязвленный гештальт-терапевт теперь определял сессии *открытой встречи* как бессмысленное развлечение, как, быть может, интересную, но не стоящую серьезного обсуждения игру. Нарастало чувство досады.

Однако Шутц, несмотря на критику, исходящую не только от Перлза, продолжал вести свои семинары, которые приобретали все большую популярность. Некоторые склонные к традиционному подходу психотерапевты из других регионов страны считали, что неразумно поощрять участие в этих семинарах, поскольку такая практика не обоснована: ведущий психотерапевт не несет ответственности за то, что может случиться с их участниками позднее. На это Шутц отвечал: «Человек вправе выбирать, за что он готов нести ответственность, и это так же справедливо по отношению к клиентам, которые хотят участвовать в групповой терапии». Открытая встреча, безусловно, несет в себе элемент риска, поскольку всегда существует возможность проявления болезненных или негативных содержаний. Но Шутц указал также на то, что Исален рассчитан в основном на здоровых людей. Главной целью его деятельности является помощь вполне уравновешенным людям в их самореализации, а не опека над душевнобольными. В конечном счете, утверждал Шутц, каждый, кто прибывает в Исален, должен взять на себя ответственность за свой собственный опыт.

Каждый сам должен ответить на вызов, каким является трансформация личности.

<sup>59</sup> W. Schutz. Joy Expending Human Awareness // Grove Press, 1967 — С 15

Во второй половине шестидесятых резко расширилась тематика исаленских семинаров — от 20 альтернативных программ в 1965 г. до почти 120 в 1968. Однако это расширение активности не обошлось без жертв, причем причиной некоторых проблем стали случайные эксперименты с наркотиками, вызывающими измененные состояния сознания.

В первые годы существования Исалена отношение к психоделическим средствам было сравнительно открытым. В 1962 г. Алан Уоттс в своей публикации «The Joyous Cosmology» описал свои эстетические и мистические переживания, вызванные псилоцибином и ЛСД, а Олдос Хаксли, который, как и Уоттс, был одним из первых гостей Биг Сур, описал в книге «Двери восприятия» свои удивительные переживания, связанные с употреблением мескалина. В начале шестидесятых годов Майкл Мэрфи сам экспериментировал с пейотлем в Большом Доме в Исалене. Приблизительно тогда же Карлос Кастанеда во время своего знаменитого визита в Исален объяснял шаманский способ использования психоделических средств.

Однако в Исалене не поддерживали психоделических исследований *per se*.

Время от времени проходили семинары на тему связи между наркотиками и мистическими или религиозными переживаниями, однако они были задуманы как теоретические семинары, а не как практикумы. Причем в информационном бюллетене Исалена следовало указать, что во время этих занятий не будут использоваться наркотики.

Несмотря на это, первая смерть в Исалене была связана с наркотиками. Луис Делатре была участницей первой стационарной программы в Исалене, а потом начала работать в отделении Исалена в Сан-Франциско. Как и множество других людей, вовлеченных в движение личностного развития, она экспериментировала с ЛСД, однако, кроме этого, хотела изучить результаты действия так называемого наркотика любви МДА — амфетамина, который расширяет восприятие и будто бы вызывает состояние эмоциональной раскрепощенности. Делатре удалось достать немного МДА и она приняла его вместе с тремя своими подругами. Вскоре она замкнулась в себе и легла на кровать. Некоторое время казалось, что она глубоко дышит, как бы находясь в трансе, однако позднее подруги обнаружили ее мертвой.

Смерть Делатре вызвала в Исалене панику. Хотя этот случай и не был непосредственно связан с программой института, он вы-

явил то, что до сих пор никто серьезно не учитывал: поиск новых состояний сознания может привести к гибели.

Следующие смерти в Исалене не были связаны с наркотиками, но они сильно повлияли на атмосферу в коллективе. Марша Прайс принимала участие в практических занятиях по гештальт-терапии, проводимых Фрицем Перлзом, и была сотрудницей одного из отделений Исалена. Она находилась в сексуальной связи с Перлзом, который имел заслуженную репутацию ловеласа. Известие о том, что Марша Прайс застрелилась, потрясло участников стационарной программы Исалена и отрезвляюще подействовало на всех, кто ее знал. Позднее стало известно, что во время занятий по гештальт-терапии она грозила самоубийством, а Фриц Перлз высмеял ее.

Потом случилось еще одно несчастье: в начале 1969 г. молодая женщина Юдит Голд утопилась в одном из родников Исалена. Голд также пережила травматическую встречу с Перлзом, тоже грозила самоубийством, сидя на «горячем месте» и тоже была безжалостно высмеяна.

Эти трагические случаи не вызвали у Перлза ни особого сочувствия, ни желания смягчить ситуацию. Он утверждал, что к потенциальным самоубийцам следует относиться как и ко всем другим. Если грозишь, что покончишь с собой, Перлз скажет тебе: не думай об этом, а сделай. Разумеется, после этих несчастных случаев атмосфера в Исалене радикально изменилась, а союз Перлза с Майклом Мэрфи начал распадаться. К тому же, Перлза все больше волновала эскалация насилия на улицах калифорнийских городов. Он считал, что политическое влияние Рональда Рейгана как губернатора Калифорнии и возвращение на политическую сцену Джорджа Уоллеса и Ричарда Никсона предвещает рост правых тенденций в политике Соединенных Штатов, что напоминало ему ситуацию в гитлеровской Германии. Под влиянием своих прогнозов и критики со стороны коллег, которые считали его потенциальным параноиком, в 1969 г. Перлз решил покинуть Исален и переселился в Канаду, где воспитал многих учеников. Около *Ковишан Лэйк* на острове Ванкувер он приобрел здание мотеля и организовал Гештальт-институт Британской Колумбии. Однако Перлз не дождался его расцвета — он умер через шесть месяцев в марте 1970 г.

Драматические события, связанные с пребыванием Фрица Перлза в Исалене, были, несомненно, большим уроком для Движения за Развитие Человеческого Потенциала и ясно показали, что

стремительное разрушение индивидуальных защитных механизмов в некоторых случаях может иметь трагические последствия.

Намного более оптимистический стиль групповой терапии Вильяма Шутца, казалось, больше соответствовал атмосфере Исалена и, в сущности, пережил метод Фрица Перлза на несколько лет. Шутц проводил в институте занятия по групповой терапии до 1973 г. — до того момента, когда решил переехать на север в Сан-Франциско.

Сейчас Исален предлагает очень большой выбор программ. Люди приезжают сюда, чтобы учиться технике *тай цзи*, массажу, дзэну, шаманизму, даосизму, «творческой сексуальности» и развитию сознания тела методом Фельденкрайза или послушать лекции о новой физике, гнозисе, файдхорне и феминистических религиях. Программы разнообразны и постоянно меняются, однако теперь Исален стал менее экстравагантным, чем раньше. Теперешней публике гораздо ближе понятие «целостного здоровья личности», чем мистицизм и различные терапии души и тела.

Однако развитие такого холистического подхода требовало времени. В конце шестидесятых повсюду чувствовалось сильное влияние «психоделической эры», и именно это явилось причиной повышенного интереса к Движению за Развитие Человеческого Потенциала и исследованиям измененных состояний сознания.

## Глава 5: Психоделическая эра

Для большинства людей психоделическая эра связана прежде всего с так называемым Летом Любви в 1966-1967 годах и с *Хай Ашбери*, районом Сан— Франциско, где царил туман наркотического Радостного Сознания. Именно тогда пресса впервые обратила внимание на зарождающуюся контркультуру — на эту стремительно растущую толпу молодежи, протестующей против материализма «американской мечты», против войны, навязанной мирным жителям Южного Вьетнама, против растущего насилия в собственных городах.

«Психоделическому» поколению особый характер придавали хиппи, которые появились с посланием мира на устах и цветами в волосах. Хиппи в основном были молодыми людьми, которые ощущали себя оттесненными от главного потока жизни общества, далекими от его ценностей, людьми, решившими разрушить его культурные нормы своим необычным поведением. Это был период разрисованных вручную пестрых фольксвагенов, экзотических и необычных одежд, бродячих фолк-певцов и авангардных рок-групп, таких как «The Greatful Dead», «Jefferson Airplane», «Quicksilver Messenger Service», «Big Brother» или «Holding Company» Это также было время всеобщего использования наркотиков для развлечения ЛСД было легкодоступно в таких формах, как «Белая молния» или «Апельсиновый свет», марихуана была чем-то обычным и ее открыто курили на улицах, а «гашишечные пирожные» были любимым блюдом на вечеринках.

Идеи личной свободы, которые Фриц Перлз провозглашал в Исалене, стали лозунгами на уличных плакатах. Один из характерных лозунгов призывал: «Наилучшее время быть свободным. Будь свободным. Делай что хочешь. Будь собой. Сделай это ТЕПЕРЬ».

Первого января 1966 года в Сан-Франциско, неподалеку от *Хай Стрит*, 1535, Джей и Рой Телин открыли психоделический магазин. В нем можно было найти разные книжки, пластинки и психоделические плакаты. Кроме того, треть пространства была отведена под «центр покоя», в котором приходящие хиппи медитировали или спали. На той же улице, чуть далее, находились кафе и рестораны типа «У Трайси» и психоделически оформленное «Drugstore Cafe». А «The Print Mint», продающий старые афиши фильмов, служил центром, в котором люди оставляли друг другу сообще-

ния. Здесь всегда ночевали какие-то бродячие музыканты и хиппи. В *Хай Ашбери* (или *Хашбери*) издавался журнал под названием «The Oracle». Его продавали на улицах и распространяли в разных «альтернативных» местах по всему *Хай*. Напечатанный в нескольких цветов, которые сливались, словно радуга, «The Oracle» нес читателям актуальную информацию о том, что творится в местной «тусовке». В нем помещались спорные и неоднозначные статьи на такие, казалось бы, несовместимые темы, как ужас лагерей для военнопленных и наслаждение от мастурбации. Джойс Энн Франциско, которая занималась вопросами рекламы в «The Oracle», рассказывала репортеру «Time» Джадсону Грудингу, что быть хиппи для нее большая радость. «Людам нужна тотальная свобода, — говорила она. — В ней Бог. Надо избавиться от лицемерия, недобросовестности, фальши и вернуться к чистым, детским ценностям». Она разделяла вошедшее в обиход гедонистическое отношение к наркотикам в субкультуре *Хай Ашбери*. «Все, что меня волнует, является таинством: ЛСД, секс, мои колокольчики, мои краски. Это святое причастие. Для того, чтобы «обезуметь» и «отпустить себя», я принимаю чуточку кислоты. Это самая короткая дорога к реальности, «врезающаяся» в нее...»<sup>60</sup>

*Хай*, конечно, имел собственный пантеон героев. К ним принадлежал публицист Ричард Бротиган, который потом стал модным автором таких известных романов, как «Trout Fishing in America» («Ловля форели по-американски») и «In Watermelon Sugar» («В арбузной сладости»). Он бродил по улицам с зеркалом и призывал удивленных прохожих и туристов «познать себя».

Достопримечательностью местной богемы были такие фигуры, как актер-психоделик Майкл Боуэн, который позже помог организовать Демонстрацию Любви, члены группы «The Piggers», которые в «The Panhauble» бесплатно кормили сотни голодных прохожих, поэты Ален Гинзберг и Майкл Мак-Клери, вокалист группы «The Greatful Dead», Джерри Гарсиа, а также плакатисты Стенли Маус, Элтон Келли и Вилфред Сатти. Местный импресарио Билл Грехэм организовал множество концертов «психоделического рока» в «San-Francisco's Fillmore Auditorium», в том числе выступления Дженис Джоплин и «Grace Slice», что сделало его исключительной фигурой в контркультуре.

Происходили импровизированные уличные спектакли театра «Mimo Troup», целью которого было — как это подчеркивали его создатели — «взорвать общество». Тогда же специалист по ЛСД,

<sup>60</sup> D. Brown. The Hippies. — Time, Life Books, 1967. — С 39-40.

биохимик Огест Осли Стенли III стал производителем лучшей в стране «кислоты», а поэтесса-хиппи Ленор Кандел приобретала все большую популярность, благодаря сборнику своих неистовых, эротически выразительных поэм «Книга Любви». Это было безумное, счастливое, немного легкомысленное время, и порой казалось, что так будет всегда. Но именно в это время было объявлено, что с 6 октября 1966 года в штате Калифорния вводится запрет на употребление ЛСД. Некоторые связали эту дату с числом 666, знаком дьявола. Людей отлучили от таинства. Реакция последовала незамедлительно. Майкл Боуэн и «Psychodelic Ranger» объявили, что в день введения запрета в *Панхендл Парк*, расположенном между *Масоник Авеню* и *Ашбери Стрит*, пройдет Демонстрация Любви. Приглашение на эту «акцию протеста», посланное рейнджерами губернатору Джону Шелли, недвусмысленно указывало на конфронтацию между «психоделическим поколением» и «порядочным обществом»:

*«Уважаемый господин!*

*Сопротивление несправедливому закону рождает в гражданах чувство пустоты и усиливает враждебность между управителями и теми, кем они управляют. Запретом на использование ЛСД администрация штата вторгается в неприкосновенную сферу внутреннего мира граждан. Целью нашей Демонстрации Любви является преодоление параной и разобщенности, при помощи которых администрация штата пытается разделить и подчинить себе растущее революционное настроение калифорнийцев. Подобные акции пройдут по всей нашей стране и в Европе. Приглашаем Вас высказаться и принять участие в нашем митинге. Спасибо. Искренне преданные Вам, граждане, поддерживающие Демонстрацию Любви. 6 октября 1966 г.»<sup>61</sup>*

Как и предупреждалось, Демонстрация Любви началась утром 6 октября, когда сотрудники «The Oracle» и психоделического магазина повели украшенную цветами и венками делегацию к Ратуше. Члены делегации решили сразу «обрушиться» на губернатора Шелли. Поскольку толпа все увеличивалась, на кузове грузового автомобиля сделали импровизированную сцену для «Greatful Dead», Дженис Джоплин, «Big Brother» и «Holding Company». Демонстрация предстала во всем блеске. Это были счастливые минуты. Три тысячи человек были преисполнены любви к себе и друг к другу. Какой-то восторженный зритель сказал: «Это просто бы-

<sup>61</sup> Цит. по: G. Antony. The Summer of love. — С. 129.

тие. Эти люди просто *есть*. Они в-месте...». «Да, — поддержал Майкл Боуэн, — это *Human Be-In* (человеческая причастность)». Так термин «Be-In» вошел в употребление и стал частью культуры тех дней. Но Боуэн не желал на этом останавливаться, особенно теперь, когда акция приобрела такой размах. После встречи с Аланом Коэном, издателем «The Oracle», было решено, что в Сан-Франциско должен произойти более грандиозный Митинг Любви — митинг, который запомнится на годы. Дату решили назначить на 14 января 1967 года, после полудня. Это должен был быть митинг групп *Human Be-In* на территории поля для игры в поло в парке Золотые Ворота. В листовке, выпущенной за два дня до начала митинга, было сказано:

*«Политические активисты из Беркли и Поколение Любви из Хай Ашбери соединяются с представителями нового народа, которые выйдут из каждого сословия этого народа, каждой группы молодежи (рождающейся души народа), чтобы объединиться, праздновать и стать предзнаменованием эпохи Освобождения, Любви, Мира, Сочувствия и Объединения Человечества. Ночь страха перед американским империализмом пройдет. Оставь страх в прошлом и посмотри в будущее. Если не веришь, протри глаза и смотри»<sup>62</sup>.*

Другая листовка более подробно информировала о намечающейся акции:

*«Мы ожидаем, что от двадцати до пятидесяти тысяч человек объединятся для того, чтобы ощутить радость единения и танцевать Танец Мира вместе с вождями и героями нашего поколения. Тимоти Лири впервые публично выступит на Бай Эриа. Ален Гинзберг будет петь и читать вместе с Гери Снайдером, Майклом Мак-Клери и Ленорой Кандел. Выступят Дик Алперт, Джери Рубин, Дик Грегори и Джек Вайнберг. Будут играть все рок-группы из Бай Эриа, в том числе «Greatful Dead», «Big Brother», «Holding Company», «Quicksilver Messenger Service» и много других. Просим всех захватить с собой костюмы, одеяла, колокольчики, флаги, символы, цимбалы, бубны, бусы, перья, цветы»<sup>63</sup>.*

На этот раз около 10000 человек приняло участие в этой манифестации Любви и Активности. Это был действительно благоприятный день, потому что, как высчитал астролог Амброз Холлингворт, именно в это время ныне живущее население Зем-

<sup>62</sup> Там же, с. 155. с

<sup>63</sup> Там же, с. 156.

ли сравнялось с количеством всех умерших на протяжении всей истории человечества. Безусловно, такой особый случай требовал какой-то позитивной демонстрации человеческого взаимопонимания. К счастью, 14 января выдался погожий зимний день. В ярких лучах солнца тысячи хиппи смешались в толпе, размахивая цветными транспарантами, зажигая кадила, покуривая марихуану, делясь друг с другом едой и одаривая всех цветами. Среди них были смеющиеся дети, последователи Харе Кришна, бьющие в бубны, и процессия приглашенных ораторов и музыкантов. «Jefferson Airplane» и «Qwicksilver Messenger Service» исполняли свой рок перед возбужденными слушателями.

Ален Гинзберг повторял: «Мы едины. Все мы едины». Тимоти Лири заявил: «Все, что вы делаете, прекрасно».

Около главной трибуны белые и черные вместе играли на гитарах и флейтах. Пришли посмотреть на представление даже известные рокеры из группы «Hell's Angels», одетые в черные кожаные куртки без рукавов. Они тоже растворились среди кадил и цветов. Достоин удивления то, что не было никаких драк, и все собравшиеся все это время вели себя очень пристойно. Когда солнце спряталось за деревьями, воцарилась атмосфера глубокого и всепроникающего покоя.

Все участники митинга сошлись на том, что это выдающееся событие. Майкл Боуэн и Ален Гинзберг были в восторге: по их мнению, это было рождение новой эры, новой гармонии сознания. У некоторых даже создалось впечатление, что рай вновь обретен, а утраченная невинность вновь возвращена. Однако все задавали себе один и тот же вопрос: «Будет ли это продолжаться? Не окажется ли Лето Любви чем-то эфемерным? Выживет ли Радостное Сознание? Могут ли психоделические средства изменить человечество?»

Как выяснилось, феномен хиппи из *Хай Ашбери* оказался недолговечным. В том же году был закрыт психоделический магазин. Майкл Боуэн уехал рисовать в Мексику. Алан Коэн из «The Oracle» отправился в Северную Калифорнию, решив попробовать себя в литературе. Началось рассеивание концентрированной энергии.

Однако не стоит отождествлять *сознание хиппи* исключительно с Летом Любви в Сан-Франциско. Эта манифестация *психоделической культуры* была просто самым ярким выражением более широкого явления, которое в силу многих причин начало распространяться по всей стране. Хиппи появились во всех крупных городах Соединенных Штатов: в Бостоне, Сиэтле, Детройте, Новом Орле-

ане, Остине и Нью-Йорке. В январе 1967 г. они собрались в парке Вашингтона, в Гринвич Виллидж, чтобы поддержать владельцев собак в их протесте против требования водить своих любимцев на поводке. Там они распевали остроумную песенку: «Что такое собака, если читать с конца?»<sup>64</sup> В Далласе, в *Stone Place Mall*, собрались сотни Детей Цветов, чтобы протестовать против введения запрета на массовые акции. По всей стране возникли небольшие общины хиппи, такие, как группа в *Drop City* неподалеку от Тринидада в Колорадо, которая жила в геодезических объектах, сделанных из кузовов старых автомобилей, или такие, как хиппи из *Morning Star Ranch* около Севастополя, к северу от Сан-Франциско.

Однако проблема психоделического сознания — связь восприятия с изменяющими сознание наркотиками и их роль в личном стремлении к трансценденции — появилась задолго до Лета Любви в Калифорнии. Как уже отмечалось, вопросу о психоделических средствах уделялось большое внимание в предыдущие годы в Исалене. Он затрагивался и в письмах Олдоса Хаксли и Алана Уоттса. В обсуждении этой проблемы принимали участие и другие. Среди них были психологи из Гарварда, которые своими взглядами на психоделическую проблему и проблему личной трансформации давно обратили на себя общее внимание. Ральф Метцнер, Ричард Алперт и Тимоти Лири получили вполне академическое образование. Метцнер, немец по происхождению, в 1958 г. закончил Оксфорд, а в 1962 г. в Гарварде получил степень доктора медицины за работы в области клинической психологии. В следующем году он стал преподавателем Медицинской школы при этом учебном заведении, специализируясь в области психофармакологии.

Ричард Алперт, который получил известность как Баба Рам Дасс, защитил докторскую диссертацию в Стэндфордском университете и в 1953 г. стал доцентом в Гарварде. В 1956 г. он был назначен членом Совета Гарвардского проекта по изучению психоделических средств.

## Тимоти Лири и Рам Дасс

Тимоти Лири, прославившийся своей психоделической сентенцией: «Включи, настройся и отлети», — также имел солидную академическую подготовку. Получив звание магистра в университете штата Вашингтон в 1946 году, в 1950 г. он получил степень доктора в Калифорнийском университете за работу «Общественные измерения личности». В 1957 году Лири опубликовал классический

<sup>64</sup> «Dog» (собака), если читать с конца, дает «God» (Бог). — Прим. перев.

учебник «Интерперсональный диагноз личности» и в 1960 году был принят в Гарвардский Центр Исследований Личности. Именно эти три доктора медицины — Метцнер, Алперт и Лири — и стали пионерами психоделической революции.

После первого года работы в Гарварде, во время летних каникул, Лири взял двоих своих детей в Куэрнаваку в Мексике. В автобиографии, названной «Flashback», он пишет: «Во времена Монтесумы этот город называли «Рогом Крови», он был домом для мудрецов, магов и гадалок. Куэрнавака лежит на юге от вулканических гор Попо, Иксаки-хуалы и Толука. На отрогах этих вулканов растут священные грибы Мексики, грибы для гаданий — *теопакатипль*, тело богов»<sup>65</sup>. Именно встреча с этим «телом богов» изменила его видение мира.

Во время этого отдыха виллу семьи Лири посетило несколько гостей. Среди них был Герхарт Браун, антрополог Мексиканского университета. Браун изучал культуру ацтеков, перевел различные тексты народности нагуа и был заинтригован упоминаниями о священных грибах, которые местные жители называли *хонгос*. Лири спросил его, может ли он достать немного таких грибов.

Через неделю Браун позвонил и сказал, что ему удалось достать несколько грибов у *курандеро*, народного целителя из деревни Сан Педро около Толуки. Он предложил попробовать их. Браун приехал с несколькими своими друзьями, разложил грибы на две тарелки и сказал Лири, что каждый должен съесть по шесть грибов. Все пришли к выводу, что их вкус намного хуже, чем вид, но каждый ожидал чего-то необычного.

Сначала *хонгос* вызвали у Лири легкую тошноту, у него начало чесаться лицо, потом наступили минуты галлюцинаторных видений — как у Олдоса Хаксли, который ранее исследовал это удивительное состояние. Перед его глазами поплыли постоянно меняющиеся образы.

*«Мозаика плывущего цвета: изумрудов из Музо, бирманских рубинов, цейлонских сапфиров.*

*Мозаика, сияющая изнутри, ярко горящая, подвижная, изменяющаяся.*

*Сотни тварей, инкрустированные драгоценности...»*<sup>66</sup>

Он вдруг начал ощущать природу собственной жизненной силы, кровообращение, пульсирующие артерии. Его ошеломило жизненное основание любого создания. Его тело вмещало в себя

<sup>65</sup> T. Leary. Flashbacks. — I. P. Tarcher, 1983. — С. 29.

<sup>66</sup> T. Leary. High Priest — 1968. — С. 25.

миллиарды вселенных, его ткань как будто содержала тайну жизни и энергии.

Лири наблюдал движение вселенной на атомном и субатомном уровнях. Ограниченное воображение осталось где-то далеко позади. Он наблюдал волны, движение энергии и формы в их наиболее элементарных, основных проявлениях. Это должно было казаться чем-то необыкновенным. По своей сути это был религиозный опыт. «Я вернулся как будто другим человеком. Если хоть на мгновение увидеть ядерный тоннель времени, никогда уже не будешь таким, как прежде»<sup>67</sup>.

После этого первого эксперимента Лири и его друзья начали систематические исследования внутреннего пространства. Лири был уверен, что начинается новый этап в развитии человеческой мысли: поиск более широкого сознания. Прорицатели существовали и раньше, но это были лишь единицы. Теперь это может вылиться в целое движение. Прежде лишь провидцы и мистики могли указывать путь: «Мы были уверены, что мы не одиноки. Поиск внутренней свободы, эликсира жизни, проблески осознания собственного бессмертия — все это не было новым. Мы были частью древнего и уважаемого братства, которое шло этой дорогой с самого начала истории. Мы начали читать свидетельства всех путешественников прошлого: Данте, Гессе, Рене Домала, Толкиена, Гомера, Блейка, Георга Фокса, Сведенборга, Босха, — и исследователей Востока: тантристов, суфиев, гностиков, герметиков, шиваитов, садхаков... нет, мы были не одиноки»<sup>68</sup>.

Осенью и зимой 1960 г. большую часть свободного времени Лири провел, изучая галлюциногенные свойства грибов. Кроме того, он ежедневно, как и прежде, преподавал клиническую психологию на последипломных курсах в Гарварде.

Одним из его студентов был Ральф Метцнер, человек, который — как некоторое время казалось Лири — имел академические наклонности и напоминал «башню из слоновой кости», хотя и проявлял в своей работе блестящий ум. Он выразил желание экспериментировать с псилобицином — психоделическим средством, синтезированным из грибов *Psilocibe mexicana*, — и хотел исследовать его влияние на заключенных. Он считал, что это исследование может изменить их жизнь. Конечно, никоим образом нельзя было предвидеть ни реакцию заключенных, ни реакцию охраны,

<sup>67</sup> T. Leary. The Politicks of Ecstasy — 1970. — С. 112.

<sup>68</sup> Там же, с. 131.

но эти исследования могли бы привести к новым методам интеграции и ресоциализации.

Так началась серия психоделических исследований в тюрьме. Сначала они не приносили никакого результата. Лири вспоминал, что однажды он с раздражением смотрел на одного польского растратчика. «Кто-то поставил пластинку с джазовой музыкой, это сняло напряжение, и все расслабились». Однако такое настроение не было доминирующим. Позднее Лири вспоминал: «Были взлеты и падения, экстаз и ужас». Исследования продолжались. Некоторые заключенные могли по пропускам покидать тюрьму. Успокоенные и изменившиеся, они все же, как признается Лири, не могли преодолеть давление общества. Однако тюрьма и ее психиатрическое отделение стали своего рода «духовным центром». Это был шаг в направлении нового понимания.

Исследования в тюрьме пробудили у Лири чувство братства. Ему удалось, хотя это было и нелегко, найти взаимопонимание с людьми совсем другого склада. Псилобицин снял ограничения ролей психотерапевта-заключенного-охранника, и теперь они были «всеми людьми в одном: центром семени, пульсирующего уже два миллиарда лет». Однако результаты лечения не были продолжительными.

«Когда время остановилось, — пишет Лири, — мы вернулись в свои прежние костюмы и к своим привычным ролям. Мы еще не были готовы воплотить наше открытие в жизнь».

Наступление нового этапа в этом движении связывается с эксцентричным англичанином Майклом Холлингсхедом. Он был писателем и практиковал йогу.

Его романы были наполовину автобиографичны. Он тоже интересовался психоделическими средствами. Кроме того, он сам употреблял ЛСД — сильнейшее галлюциногенное средство, особенно в больших дозах, — и склонял Лири делать то же самое. Вначале Лири воздерживался. ЛСД было химическим средством, которое получали путем синтеза в лаборатории, а употребление грибов было естественным и как бы оправданным: они росли в земле и ацтеки считали их священными.

Холлингсхед не соглашался с этим, утверждая, что ЛСД имеет огромное «религиозное» значение, не сравнимое с ролью грибов. И Лири сдался. В ноябре 1961 года он вместе с несколькими своими друзьями и Холлингсхедом принял дозу ЛСД. Он снова попал в вихрь меняющихся образов и форм. В минуты рефлексии он стал размышлять над своей ролью отца. Разве его существование не

было сплошным лицемерием, принявшим рутинную форму родительского самопожертвования? Неожиданно ему показалось, что его окружают фальшь и смерть. Что же в этом хаосе можно считать *реальностью*? Он начал размышлять над структурами и моделями общества: обработка земли, города, поезда, миграции людей, моральные нормы, наконец, законы, как основа *существования*, все это казалось иллюзорным. Все это было лишь творением человека, лишь эпизодами его существования, а вовсе не его источником. Теперь Лири начал углубляться в себя, минуя структуры — в чистую энергию: «... не существовало ничего, кроме вибрации, а каждая иллюзорная форма была лишь другой частотой». Его ощущения, казалось, сужались до первоначальных ступеней, но затем, когда действие наркотика стало проходить, он ощутил огромную утрату. Он находился в самом эпицентре энергии. Он спрашивал: «Почему мы этого лишились? Зачем мы вернулись... в эти ограниченные кожей тела, к этим тривиальным, ограниченным мыслям?»

Лири достиг уровня сознания, который, казалось, впервые очерчивал смысл реальности и существования. До этого он никогда не достигал такого уровня сознания. Никогда не доходил до *сути*. Почему это не может быть более доступным?

С этого времени Лири активно исследует другие галлюциногенные вещества, способные приводить к таким состояниям. Вместе с коллегой Ричардом Алпертом он принял DMT. Результатами своих опытов Лири поделился с Аланом Уоттсом, а также с Вильямом Берроузом, который детально описал последствия употребления *уаге* в южноамериканских джунглях. Лири начал размышлять над тем, имели ли видения древних мистиков и ясновидцев биохимическую основу. Входил ли он в те самые психические пространства, в которых прежде него находились Якоб Беме, Уильям Блейк и святой Хуан де ла Крус? Тем временем, определенные выводы пришли из совершенно неожиданного источника.

## Эксперимент Вальтера Панке — ЛСД и плацебо

Так же, как и эксперименты, проведенные в тюрьме по инициативе Ральфа Метцнера, новые события произошли благодаря энтузиазму студента из Гарварда. Этим студентом был Вальтер Панке, молодой энтузиаст, по образованию врач и теолог, который в это время работал над диссертацией по философии религии. Панке хотел получить визуальный опыт в контролируемом эксперименте. Он хотел собрать в церкви двести студентов-теологов, половина из которых приняла бы псилобицин, а другая половина

выполняла бы функции «контрольной группы». Эксперимент должен был сопровождаться органной музыкой, молитвами и проповедями — то есть всеми элементами протестантского богослужения. Панке хотел проверить, произойдет ли у кого-нибудь из участников эксперимента расширение сознания в трансцендентальном, мистическом направлении.

Лири считал намерения Панке скандальными, но студент настаивал: в конце концов, он был врачом и имел право проводить психиатрические исследования, зная, что сумеет вовремя исключить людей с психотическими наклонностями. Кроме того, желающие принимать участие в эксперименте были бы тщательно отобраны, эксперимент мог бы проходить в присутствии доктора Уолтера Хьюстона Кларка, а также приглашенного теолога и декана Говарда Термана из Бостонского университета.

Исходным пунктом для Панке был перечень общих свойств, характерных для мистических переживаний, который составил У.Т.Стейс, известный ученый, специалист в области сравнительного религиоведения. Эти атрибуты и свойства были сгруппированы в девять основных классов, которые представляют наиболее часто отмечаемые аспекты мистического переживания:

1. *Единство.* Как внутреннее, так и с окружающим миром. Глубокое чувство единства.
2. *Выход за пределы пространства и времени.* Мистическое переживание находится вне трехмерного пространства. Часто описывается как *вечное и безграничное*.
3. *Глубоко позитивное мироощущение.* Радость, благодать и покой наполняют личность и дают уверенность в необъяснимой ценности переживания.
4. *Чувство сакральности.* Наблюдается нечто, что содержит в себе возможность профанации. Появляется глубокое ощущение страха.
5. *Объективность и реальность.* Понимание и просветленность: опыт кажется безоговорочным. Он не нуждается ни в каком «доказательстве» — «конечная реальность сама по себе дает ощущение уверенности».
6. *Парадоксальность.* При рациональной интерпретации возникают логические противоречия. Всеобщее единство, лишенное различий, является также пустотой, и т. п.
7. *Невыразимость.* Слова не могут точно и полно выразить мистическое переживание.

8. *Изменчивость*. Мистическое сознание длится не бесконечно. Скорее, оно является «предельным опытом».
9. *Долгосрочные позитивные изменения настроения и поведения*. Свидетельствуют о серьезных психологических изменениях, которые влияют на связи с другими людьми и на отношение к жизни. Мистический опыт пробуждает страх, после которого наступает полная гармония с самим собой.

Названное «великопятничным» экспериментом исследование Панке все же состоялось в соответствии с планом, в Великую Пятницу 1962 года в часовне Бостонского университета. Десять студентов-психологов получили псилоцибин, а другим дали никотиновую кислоту — витамин, который время от времени вызывает ощущение тепла и зуд кожи. Участники эксперимента два с половиной часа слушали богослужение, которое состояло из органной музыки, четырех сольных партий, чтения текстов, молитв и личной медитации. В течение нескольких недель, предшествующих эксперименту, особое внимание уделялось избавлению от страха и максимализации ожиданий. Во время эксперимента ни один участник не знал, что он принял: псилоцибин или плацебо.

Шесть последующих месяцев Панке обобщал данные. За это время каждый студент подготовил отчет о собственных переживаниях. Ниже приводятся результаты опытов Панке, которые переведены в проценты и являются достоверными научными данными. Кроме того, сами по себе эти результаты весьма поучительны.

Среди тех, кто принял псилоцибин, 70% достигли внутреннего единства, а 38% внешнего. 84% ощущали выход за пределы времени и пространства, 57% достигли позитивного состояния, 53% — ощущения сакральности, 63% — ощущения объективности и реальности, 61% — элементов парадоксальности, 66% — невыразимости, 79% — изменчивости и около 50% полностью изменили свои психологические установки. Заключение было сделано в соответствии с положениями Стейса.

В контрольной группе, среди тех, кто принял никотиновую кислоту, религиозные переживания были менее интенсивными. Наиболее ярко проявилось чувство любви (позитивное состояние), которое пережили 33%. А вот другие результаты: единство (7%), время и пространство (6%), позитивное настроение (23%), сакральность (28%), объективность и реальность (18%), парадоксальность (13%), невыразимость (18%), изменчивость (8%), психические изменения (8%).

Эксперимент Панке сам по себе не является доказательством того, что человек, принимающий психоделические средства, обязательно будет иметь мистическое переживание, — ясно, что речь идет не об этом. Однако, как мне кажется, исследование показало роль галлюциногенов в интенсификации того, что при нормальных условиях было бы слабым и случайным религиозным опытом. А в том факте, что при религиозном настрое любое расширение сознания происходит в мистическом направлении, нет ничего удивительного.

«Великопятничный» эксперимент привел Лири к убеждению, что ожидания (ментальные основания) и окружение (благоприятная среда) являются факторами, которые в значительной степени определяют результат приема психоделических средств. В связи с этим он писал: «Наши исследования, натуралистические и опытные... указывают, что если ожидания, приготовление и окружение являются духовными, то у 40-90 процентов участников можно ожидать интенсивного мистического переживания или откровения»<sup>69</sup>.

Когда во время мистического озарения человек поднимается к высоким вершинам духовного сознания, его личность изменяется. Новая точка зрения позволяет ему увидеть ограниченность его эготических человеческих оснований: зависти, страха, чувства вины, неуверенности и т.д. — как бы в новой, более широкой перспективе. Возвращаясь, человек привносит часть своего объединяющего духовного опыта в нормальное состояние своего сознания, ассимилирует этот опыт и, благодаря ему, расширяет границы собственной личности. Поэтому обоснованно определение опыта мистического сознания как своего рода *возрождения*. Происходящее изменение сопровождается заменой негативных, расколотых аспектов человеческой личности на позитивное объединяющее видение мира.

## «Бардо Тодрол» в модели Лири и Рам Дасса

Лири, Алперт и Метцнер были заинтересованы трансформационным потенциалом психоделических средств, поэтому они начали размышлять о том, что необходимо создать или принять какую-либо систему, которая определила бы направление их мистических опытов. Солнце восходит на Востоке, и, вероятно, Лири и его друзья поступили правильно, выбрав буддизм как систему, которая направит их мистические исследования, стимулиру-

---

<sup>69</sup> Там же, с. 15.

емые наркотиками. Безусловно, им было необходимо четкое основание для определения смерти эго и духовного возрождения, наступающих после психоделического путешествия. Опираясь на созданную систему, они написали руководство «The Psychedelic Experience» («Психоделический опыт»).

В качестве модели авторы избрали «Бардо Тодрол», или «Тибетскую книгу мертвых», переведенную на английский под редакцией В.И.Эванса-Вентца. Олдос Хаксли, который был к тому же и практикующим буддистом, хвалил этот текст и вспоминал о нем в книге «Двери восприятия».

Лири утверждал, что «Бардо Тодрол», в сущности, адресована живым, которые вынуждены противостоять неизбежности смерти. Книга описывает наступающие посмертные видения как последовательность фаз сознания на пути к новой жизни. Лири считал, что эти описания фактически являются эзотерическими указателями в границах расширения сознания и учебниками, из которых тибетские священнослужители читают поучения для умирающих людей. Ступени Бардо<sup>70</sup> — это сферы сознания, которые можно познать перед окончательным отделением души от тела.

«Бардо Тодрол» начинается с наивысшего из всех опытов *Чонид Бардо*<sup>71</sup>: Ясного Света Просветления, которого можно достичь, когда наблюдатель теряет свое эго в Пустоте. Это состояние трансцендентального равновесия веры, счастья и Единства со Всем. Это состояние наивысшего освобождения от ограничений мира страстей. Если это состояние не удастся удержать, то возникает Второй Ясный Свет. Это происходит на первом мистическом уровне, когда наблюдатель находится в экстазе, который Лири называл приливом волны энергии: «Он осознает, что является частью окружающего его, заряженного, будто электрическое, поля энергии». Если идти в направлении прилива, то можно удержаться на этом уровне сознания. Тибетцы верят, что на этом уровне умирающие встречаются с сорока двумя Мирными божествами и с 58 видениями Яростных Божеств. Эванс-Вентц описал эти божества следующим образом<sup>72</sup>:

*«Главные божества являются воплощением универсальных божественных сил, с которыми умирающий неразрывно свя-*

<sup>70</sup> Дословно «промежуток».

<sup>71</sup> Промежуток сути вещей

<sup>72</sup> Данные описания далеки от содержания Бардо Тодрол. В современных изданиях они точны. Смотри например здесь Тибетская книга мёртвых (Самоосвобождение путём слушания в бардо). Пер. с тиб. на итал., введ., коммент. Чогьяла Намкая Норбу; пер. с итал.

зан, поскольку через него как через микрокосм в макрокосме протекают различные силы и импульсы, добрые и злые. Таким образом, Самантабхадра — Всеблагой, воплощение Реальности, Изначальная Чистота, Свет Нерожденной Дхармакайи, вне построений. Вайрочана — Природа Всех Явлений, Причина Причин, будучи Универсальным Отцом, манифестирует или распространяет — как семя или семена — все вещи; Мать Великого Пространства является Универсальным Лоном, в которое семена проникают и развиваются как система миров. Ваджра-Саттва символизирует Неизменность, Ратна-Самбхава, Украшающий, является Источником Красоты во Вселенной. Аматабха является Безграничным Состраданием и Божьей Милостью, Спасителем. Амогха-Сиддхи — персонификация Всемогущества. Меньшие божества: герои, дакини, божества, управляющие смертью, ракишасы, демоны, духи и всякие другие сущности — соответствуют человеческим мыслям, страстям и импульсам, высоким, низким, человеческим, дочеловеческим и сверхчеловеческим; они являются формой кармы, поскольку порождены мыслями, то есть сознанием познающего»<sup>73</sup>.

В этом состоянии появляется прилив энергии, связанный с опытом Единства, вознесением кундалини, и начинается падение в низшие уровни сознания, которые обрисованы в «Бардо Тодрол» как *Синей Бардо*<sup>74</sup>, или фазы кармических галлюцинаций.

Лири пишет, что в *Синей Бардо* «могут появиться странные звуки, ужасные картины и устрашающие видения. Если кто-то не был готов к этому, он может пережить страх, испуг... любая из форм: человеческая, божественная, дьявольская, героическая, злая, звериная, материальная, — которые человеческий ум создал или вспомнил из прошлой жизни, может появиться в сознании как бесконечное кружение образов и звуков. В книге постоянно повторяется: решением является понимание, что эти видения порождаются умом. Их не существует вне мышления.

Не существует ничего, кроме того, что порождает твое мышление».

*Синей Бардо* завершается «вхождением в новое рождение», что Лири в приложении к галлюциногенным опытам называет «спуском с вершин Здесь и Сейчас к знакомому повседневному окружению. В соответствии с традицией Махаяны, тот, кто способен

<sup>73</sup> W. Y. Evans-Wentz. The Tibetan Book of the Dead — 1960.

<sup>74</sup> Промежуток (становления нового) Существования

к познанию полного духовного единства и включению его в свое повседневное существование, становится *аватарой*, или святым. Ниже этого уровня существует множество других уровней, колеблющихся от расширенного человеческого восприятия до самых низких форм животного сознания, вновь пробужденных в человеке».

Так как уровни сознания, которые исследует наблюдатель, непосредственно связаны с его способностью контролировать мысли и не допускать их в воображение, в учении Бардо подчеркивается, что во время «повторного вхождения» необходима максимальная концентрация воли на духовных ценностях, а не на символах эго. Иначе можно запутаться в образах Суда, который относится к *карме* определенной личности, в вульгарных сексуальных фантазиях или невротических проекциях.

Подведем итог основной науке «Бардо Тодрол». Великое освобождение достигается благодаря утрате эго или «смерти эго», — это состояние может быть достигнуто в первом Бардо Ясного Света или во втором Бардо, путем узнавания в богах результатов деятельности собственного сознания. На нижних уровнях эго становится все более сильным и стремится к «возрождению» в мире ощущений, где может снова стать доминирующим. Лири утверждал, что большинству из нас предназначено возвращение по этой дороге в нормальное состояние, однако пребывание на этих уровнях сознания позволяет нам лучше узнать наивысшие сферы духа. В конечном счете, необходимо выбрать Освобождение.

Тем временем, на самом обыденном уровне путешествия Лири в иные состояния сознания привели к политическим играм в Гарвардском университете. Сообщения прессы об экспериментах с наркотиками, которые проводились Центром Исследования Личности, разгневали Герберта Кельмана, психолога из того же центра, а также профессора Брендана Маэра, который игнорировал открытия Лири и считал, что псилоцибин и ЛСД являются опасными наркотиками, которые могут использоваться исключительно врачами во время лечения. Дебаты, которые велись в учебном заведении, были подхвачены прессой и оказались в центре внимания Бюро по делам наркотиков штата Массачусетс. В 1963 г., после серии полицейских расследований и бесконечных дразг в Центре, Тимоти Лири и Ричард Алперт были уволены из Гарварда. Это был первый за трехсотлетнюю историю учебного заведения случай, когда сотрудник Центра был уволен по причине споров, которые велись вокруг проводимых исследований.

Это привело к тому, что пути Алперта и Лири временно разошлись, хотя Метцнер позднее сотрудничал с Лири в Международном Фонде в поддержку Внутренней Свободы и Фонде Касталии. Кроме того, Метцнер в течение нескольких лет издавал «The Psychedelic Review» («Психоделическое обозрение») и написал несколько хороших книг, среди которых: «The Ecstatic Adventure» («Экстатическое путешествие»), «Maps of Consciousness» («Картография Сознания») и, наконец, «Opening to Inner Light» («Открытие Внутреннего Света»). Сейчас он профессор психологии Востока и Запада в Калифорнийском Институте интегральных исследований в Сан-Франциско.

Тем временем Ричард Алперт в 1967 г. отправился в Индию с намерением узнать, что святые Востока думают об ЛСД. Вместе с калифорнийцем Бхагваном Дасом Алперт добрался до подножий Гималаев и там продемонстрировал свое чудесное средство гуру Даса — Ним Короли Баба (Махарадж-джи). Святой принял весь запас Алперта — 1500 микрограммов, — и Алперт был крайне удивлен, что эта доза не оказала на него никакого воздействия. Как объяснили Алперту, этот мудрец пребывает в ментальной сфере, так называемой *сахаджа самадхи* и не зависит от источников стимуляции биофизического уровня. Алперт понял, что нашел нечто большее, чем искал. Махарадж-джи разрешил Алперту остаться, назначил ему учителя — и бывший гарвардский профессор стал Баба Рам Дассом.

Теперь Дасс говорит: «Единственной вещью, которой можно пожертвовать во имя другого человека, является твой собственный способ существования». Он и далее остается человеком Запада — хотя бы по своему происхождению — и много времени уделяет лекциям о достижениях индийской йоги, которые читает для западных слушателей. Запись великолепных лекций, которые он прочитал в Топике, штат Канзас, для Фонда Меннингера, была опубликована в 1973 г. в книге под названием «Doing Your Own Being» («Стань самим собой»). Впоследствии он написал несколько книг, среди них «Journey of Awakening» («На пути к пробуждению») и, совместно со Стивеном Левином, «Grist for the Mill» («Зерно для помола»).

Что касается Лири, то, по его мнению, после увольнения из Гарварда он оказался «козлом отпущения», жертвой политических гонений на психоделические средства. Много лет он провел в тюрьме, осужденный за хранение одной унции марихуаны. Однако сегодня его жизнь, можно сказать, вернулась в рамки относитель-

ной нормы. Прошло время нашумевшей публикации «Flashbacks» в 1983 г. и широко обсуждавшихся публичных дискуссий с бывшим служителем правопорядка офицером Дж. Гордоном Лиддом, который арестовал его в середине шестидесятих годов. Теперь Лири известен прежде всего как преподаватель университета. Его когда-то безраздельный интерес к психоделическим средствам сменился увлечением компьютерами, а необыкновенные дни экспериментов с наркотиками в Гарварде кажутся ему событиями из другой эпохи.

## Глава 6: Карты внутреннего пространства

Хотя ранние годы психоделических экспериментов и развитие Культуры хиппи объединяет некий особый рода эклектицизм, это было время открытий: возникла потребность в достоверных картах сознания. Следует отметить, что Тимоти Лири, Ричард Алперт и Ральф Метцнер хорошо изучили эзотерическую и мистическую литературу, прежде чем выбрать «Бардо Тодрол» в качестве основы для своего «Психоделического опыта». Однако существовали и другие «карты», относящиеся к архетипическим уровням духовной реальности. Метцнер приступил к исследованиям некоторых мистических систем Востока и Запада и в 1970 г. закончил книгу под названием «Карты сознания». Он сопоставил в ней те различные подходы, которые посчитал полезными для составления карты внутреннего пространства.

В своей новой книге Метцнер в общих чертах представил «И Цзин», Тантру, астрологию и другие эзотерические традиции. Он согласился с мнением Лири о том, что классический дуализм «субъект — объект» является устаревшим методом для научного наблюдения. Ученый, особенно если он работает над чем-то столь неуловимым как процессы мышления и измененные состояния сознания, должен быть готовым превратить самого себя в поле для эксперимента. Будучи исследователем, Метцнер давно понял, что следует отбросить существующие бихевиористские модели в психологии и предпочесть им системы саморазвития, разработанные в различных направлениях мистицизма:

*«Эзотерические школы психологии, точно так же, как и некоторые восточные традиции, сохранили знания о Высшей, Бессмертной Самости, сознании Кришны, сознании Христа, которые являются внутренними учителями, мудрецами, способными управлять нашим саморазвитием. Концепции «нормального», «правильного», «должного» — это абстракции, затрудняющие восприятие реальности; научиться этому можно только путем внутреннего вслушивания-вглядывания-вчувствования...»<sup>75</sup>*

В «И Цзине» Метцнер открыл «интересную модель изменения, соединяющую позитивную и негативную энергии» во взаимной игре *ян* и *инь*. Как правило, книга «И Цзин» используется в качестве ора-

<sup>75</sup> R. Metzner. Maps of Consciousness. — Collier-Macmillan, 1971. — С. 9.

кула в гадательной практике. Сорок девять стеблей тысячелистника собирают вместе, а потом делят их определенным образом, чтобы получить «гексаграмму». Гексаграмму можно интерпретировать в соответствии с каноном традиционных значений. «И Цзин» оперирует законами равновесия, а поскольку человек — это микрокосм, то существует соответствие между духовным поучением (содержащимся в предсказании) и внешними событиями в мире (макрокосме). Поэтому предсказание может использоваться для определения необходимого направления деятельности в данное время.

По этим же причинам Метцнер интересовался астрологией. Прежде всего, его интересовало то, что он назвал «связями» между планетарными и иными космическими циклами, с одной стороны, и процессами, происходящими на земле, а особенно в человеке, с другой». Следовательно, предметом внимания должно быть не влияние планет *per se*, но символика их движения на небе, которая представляет циклы «геофизических ритмов», влияющих на человека и принимающих форму катастроф, эпидемий, падения рождаемости и т.д. Кроме того, эти ритмы дают нам возможную информацию о различных сторонах индивидуальной личности, позволяют человеку, занимающемуся интроспекцией, узнать черты характера, над которыми он может работать. Речь идет о том, чтобы человек видел их именно таковыми, а не считал «препятствиями или врожденными пороками».

Занимаясь исследованием *Тантры*, Йоги сексуальной энергии, Метцнер пошел дальше в том направлении, которое они избрали вместе с Лири и Алпертом, совершив попытку психоделической адаптации «Бардо Тодрол». В этом ответвлении йоги основное внимание уделяется *янтрам* (геометрическим диаграммам, используемым во время визуализации), *мантрам* (специально подобранным ритмическим формулам, служащим для изменения сознания) и *мудрам* (особым фигурам и жестам, выполняемым главным образом при помощи рук и делающим возможным изменения телесного опыта путем канализации энергии). *Тантра* стремится к соединению в человеке противоположных полюсов мужских и женских свойств, о которых вспоминал также Юнг в своей теории *Анимуса-Анимы* (в соответствии с этой точкой зрения, в женщине и мужчине существуют комплиментарные сексуальные силы, которые активны на бессознательном уровне). Наивысшим состоянием благодати является единство противоположностей.

Методы, дающие возможность поднимать энергию *кундалини* до этого уровня, интересовали Метцнера с того времени, когда он

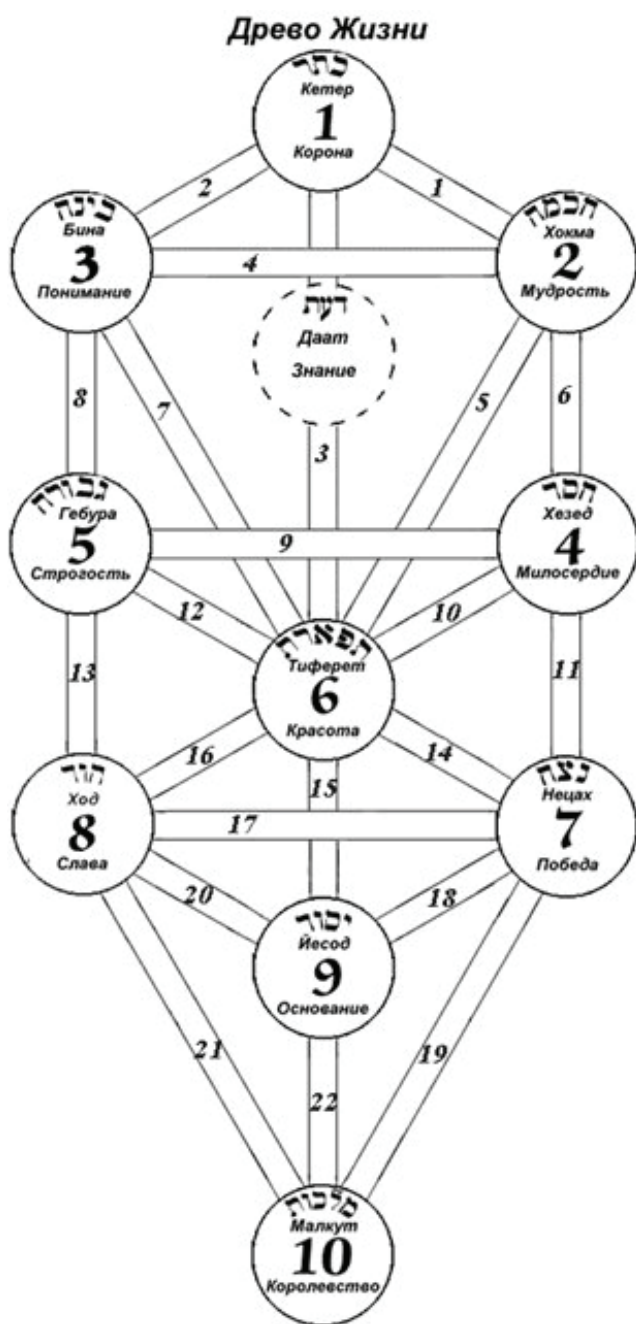
начал изучать состояния сознания *Бардо*. *Кундалини* сама по себе является единством противоположностей, творит символическую мистическую ось человека. На ней находятся соответствующие *чакры*, или энергетические центры, «точки, в которых психические силы и телесные функции организма соединяются или взаимодействуют». Две сплетающиеся линии силы или *нади* действуют вокруг центральной нервной системы, или оси, (*сушумна*). Это *ида*, отрицательно заряженный (пассивный, женский, лунный) поток, и *пингала*, положительный (активный, мужской, солнечный) поток. Как считал Метцнер, об особой ценности этой мистической системы свидетельствует тот факт, что «несомненным достоинством эзотерической практики тантрического психолога является усиление сознания психофизического поля путем насыщения потока энергии, протекающего через *нади*. Существенным также является факт, что для некоторых людей, экспериментирующих с психоделическими средствами, удастся поднимать энергию *кундалини* без укрепления тела техникой Хатха Йоги, которую, как правило, используют тантристы.

В рамках мистического оживления, которое отмечалось в контркультуре в конце шестидесятых годов возродились две другие эзотерические системы: древнееврейская Каббала и средневековая Таро. В современной оккультной литературе они часто соединяются в одну, достаточно сложную систему. Так же, как в случае с «Бардо Тодрол», соединение каббалистического Древа Жизни с его десятью этапами сознания, находящимися между Богом и человеком, и Таро с его символическими Тропами, связывающими эти архетипические уровни, предлагало карту западного мистического сознания.

## Каббала и Таро

Согласно каббалистической традиции, вся проявленная вселенная возникла в *Айн Соф* — скрытой и бесконечной божественной энергии, которая не имеет никаких свойств и атрибутов. Каббалисты считают, что если кто-нибудь попытается приписать какие-то свойства *Айн Соф*, он утратит ощущение бесконечности и безграничности.

Символ Древа Жизни, являющийся сущностью Каббалы, по сути дела описывает процесс кристаллизации, благодаря которому *бесконечное*, пройдя ряд ступеней, становится *конечным*, или проявленным, миром, который вокруг нас. Однако для каббалиста существуют посредствующие состояния бытия или сознания. По-



этому *Айн Соф* открывает человеку виды божественного, которые на Древе Жизни символически представлены десятью главными этапами, называемыми *сфиротами*, или «сферами». Если эти сферы рассматривать как уровни сознания, аналогичные тем, которые описаны в йоге, мистик начинает свой путь от основания Древа и старается возвратиться священной дорогой к Богу.

Вот десять уровней, представленных на картинке:

Три верхние Сфирот называются «Сфирот разума» (ספירות השכל)

1. Кетер (כתך) — корона, венец
2. Хохма (המכוה) — мудрость (Отец)
3. Бина (הניב) — понимание (Мать)

Семь нижних сфирот называются «Сфирот чувств» (שגרה תורפס)

4. Хесед (דסח) — милосердие, милость.
5. Гвура (הרובג) — доблесть, героизм, могущество.
6. Тиферет (תרפאת) — красота. (Сын)
7. Нецах (הצנ) — вечность.
8. Ход (דוה) — слава, величие.
9. Йесод (דוסי) — основа. (Принцип)
10. Малхут (תוכלמ) — царство физического (Дочь)

Одно из различий между *сфиротами* сразу же бросается в глаза и заключается в том, что некоторые из них имеют «личностные» черты: Отец, Мать, Сын, Дочь, — в то время, как другие являются абстрактными (например, Милосердие). Однако мистик, придерживающийся этой традиции, считает символику каждого из *сфирот* определенного рода символическим процессом, протекающим в глубоких духовных сферах разума.

Священные образы Бога являются имманентной частью его сущности, и различные каббалистические медитации призваны помочь встрече с ними.

Современные оккультисты используют каббалистическое Древо Жизни как структуру, на которую можно налагать архетипические символы всех западных (и восточных) религий. Таким образом, они расширили область его использования, выводящую за рамки первоначальных древних границ. Необходимо отметить, что каббалистические пуритане не разделяют такого подхода.

Относительно недавно, а именно со времен французского оккультиста Элифаса Леви (1810-1875), стали соединять так называемый Большой Аркан Таро с десятью уровнями сознания на Древе Жизни.

В этом случае *сфироты* считаются уровнями сознания, а карты Таро — символическими «вратами», или Тропами, которые приводят к ним. Существуют следующие связи между *сфиротами* и картами Таро:

*Мир* (Малкуд — Есод)  
*Страшный суд* (Малкуд — Ход)  
*Луна* (Малкуд — Нецах)  
*Солнце* (Есод — Ход)  
*Звезда* (Есод — Нецах)  
*Башня* (Ход — Нецах)  
*Дьявол* (Ход — Тифаред)  
*Смерть* (Нецах — Тифаред)  
*Умеренность* (Есод — Тифаред)  
*Ермит* (Тифарет — Хесед)  
*Справедливость* (Тифаред — Гевура)  
*Повешенный* (Ход — Гебура)  
*Колесо Фортуны* (Нецах — Хесед)  
*Сила* (Гебура — Хесед)  
*Колесница* (Гевура — Вина)  
*Влюбленные* (Тифаред — Вина)  
*Иерофат* (Хесед — Хохма)  
*Император* (Тифаред — Хохма)  
*Императрица* (Вина — Хохма)  
*Верховная жрица* (Тифаред — Кетер)  
*Маг* (Вина — Кетер)

Хотя, по всеобщему убеждению, карты Таро отождествлялись с цыганской традицией гадания и считались предшественниками современной карточной колоды, 22 перечисленных выше Больших Аркана, представляют собой архетипические карты. Остальные 56 карт, разделенные на четыре масти: булав, кубки, мечи и монеты — не используются для медитации. Для оккультиста, использующего Большой Аркан в соединении с Древом Жизни — как систему визуализации или как основы ритуала, — истинное значение духовного развития и трансценденции открывается во время его путешествия к наивысшим уровням Древа.

Подобно тантрическим полярностям кундалини, объединяющим иду, пингалу и сушумну, каббалистическая структура характеризуется тем же равновесием энергии, где Древо делится на три колонны по вертикали, представляющие архетип Матери Бина, архетип Отца Хохма, и нейтральную трансцендентальную сферу Кетер, Корону. Именно в таком понимании Древо жизни с его де-

состью сефиротами представлено на Западе как специфический эквивалент восточной системы чакр. Следует упомянуть, что в Каббале тело Бога, в сущности, является также телом человека, отражение чего можно обнаружить в сентенции «что сверху, то и внизу».

Точно так же, как на Востоке, целью каббалистов и оккультистов, следующих этим эзотерическим путем, является, прежде всего, преодоление препятствий, создаваемых ограниченной, более материальной стороной личности, и все большая открытость мышления архетипическим уровням сознания. Это достигается постепенно, когда мистик возвращается своей тропой на вершину Древа Жизни.

Корреляцию между Таро и восточными мистическими системами удачно описал известный религиовед Генрих Циммер в своей книге «The King and the Corpse» («Царь и Мертвец»):

*«Я убежден, что изображения фигур (Таро) эзотерически символизируют последовательные уровни инициации, и, несмотря на использование преимущественно христианской символики, скрывают в себе формулы еретического гностического знания, которое на юге Франции было повсеместно распространено вплоть до пятнадцатого века. Вставший на путь инициации преодолевает двадцать уровней последовательно расширяющегося знания и, подвергаясь многочисленным искушениям, достигает конечного состояния мистического единства со Святой Троицей — и именно этот кульминационный момент достижения символизирует Танцующий Гермафродит. Душа является невестой Господа — в образе Гермафродита эти двое едины. Этот образ напоминает фигуру танцующего Шивы. Шива соединяет в себе мужское и женское начала. Такой двуполый символ представляет собой воплощение в одной форме всех пар противоположностей, преодоление противоречий проявленного мира; эта инкарнированная форма форм воспринимается как тот, чей танец является сотворенным миром».*

В сущности, Большой Аркан Таро как мифологическая система включает в себя все основные темы, разработанные Юнгом в его психологии архетипов: бессознательное (персонификация вхождения в потусторонний мир); встреча с Тенью (смерть, бестия); архетипическое представление Отца и Матери (император и императрица); символически представленная индивидуация (умеренность и напоминающее мандалу колесо Фортуны), а также со-

единенные сексуальные полярности (влюбленные, мир, глупец) . Нет ничего удивительного в том, что карты Таро как мифологическая система образов, были так популярны в контркультуре шестидесятых и начала семидесятых.

## Исследование Джона Лилли и Станислава Грофа

В семидесятых годах на авансцену Движения за Развитие Человеческого Потенциала выдвинулись две новые фигуры: доктор Джон Лилли и доктор Станислав Гроф. Оба проявляли интерес к измененным состояниям сознания и усматривали в психологическом опыте источник глубоких прозрений и проникновения в сокровенные тайны сознания. В последующее десятилетие оба оказали влияние на развитие холистической медицины — Лилли как изобретатель подводной барокамеры для сенсорной изоляции и медитации, а Гроф как создатель системы холотропного дыхания, являющейся вариантом ребефинга.

Лилли закончил Калифорнийский Технологический Институт и в 1942 г. получил степень доктора в Пенсильванском университете. В дальнейшем он проводил широкие исследования в различных отраслях науки, в частности, в биофизике, нейрофизиологии, электронике и нейроанатомии. Известность ему принесли исследования коммуникаций между человеком и дельфином. Результатом этих исследований явились две книги: «Человек и дельфин» и «Разум дельфина». Однако позже, руководствуясь этическими соображениями, он прекратил свои исследования. Он решил, что будет лучше, если вместо опытов над другими живыми существами ученый сам станет «подопытным кроликом» в своих экспериментах.

В это время Лилли заинтересовался изучением человеческого сознания на материале собственного опыта. Через несколько лет после получения степени доктора он решил проверить гипотезу о том, что человек находится в состоянии бодрствующего сознания только потому, что его непрерывно атакуют чувственные раздражители. Во время своей работы в Национальном Институте Психического Здоровья в Бетесде, штат Мэриленд, он сконструировал первую модель подводной барокамеры. Его идея состояла в том, чтобы создать такую среду, в которой человек был бы отрезан от мира, изолирован и закрыт, чтобы чувственные раздражения уменьшились настолько, насколько он сможет выдержать: он хотел выяснить, что произойдет при таких условиях. Наложив на лицо специальную маску из латекса, оснащенную дыхательным аппаратом, нагой Лилли погрузился в тишину и темноту морской воды с

постоянной температурой 34°C. (это температура, при которой не ощущается ни холод, ни тепло). В темноте у Лилли было ощущение, что он как бы находится в невесомости. Он убедился, что мозг компенсирует уменьшение чувственных раздражений значительным повышением внутреннего сознания. «Я испытал состояния, напоминающие сон, состояния, напоминающие транс, мистические состояния, — писал он позднее — Во всех этих состояниях я оставался самым собой». В то же время он сохранял осознание как своего «уплывающего» тела, так и сути своего эксперимента.

Исследование состояния при минимуме чувственных раздражений было для Лилли первым научным контактом с мистической реальностью. У него создалось впечатление, что в этих условиях мозг, или «биокомпьютер», приводит в движение особую «программу» чувственного опыта. Эта программа непосредственно связана со взглядами и убеждениями данного человека, то есть он может наблюдать только то, что доступно его воображению. Когда человеку с ограниченным воображением открывается содержание его сознания, он находится в бесформенном, ограниченном «пространстве».

Лилли открыл, что в состояниях, лишенных чувственных раздражений, потенциально заложена огромная свобода. Он был отделен от внешней реальности. Он мог программировать ментальное путешествие в любое место, которое он только мог себе представить, — в зависимости от выбранной программы он мог перенестись в любые, самые неожиданные «пространства» или состояния сознания, которые отражают различные уровни трансценденции.

В начале шестидесятых Лилли впервые употребил ЛСД и убедился, что с помощью этого средства можно входить в мистические состояния. Он был воспитан как набожный католик и знал, что после смерти чистая душа улетает к Богу. Теперь, когда через много лет в состоянии галлюцинации он слушал IX симфонию Бетховена, он испытал похожее чувство «полета души». Он узрел ангелов и старого патриархального Бога, который сидел на своем троне. Знания, запрограммированные в нем с детства, воскресли благодаря ЛСД! «Позднее, — писал Лилли, — я должен был отдать себе отчет в том, что границы веры обуславливают границы опыта».

Иногда во время своих внутренних путешествий Лилли контактировал с существами, которых он назвал своими «двумя проводниками». Однако он не хотел описывать этих существ. Он только указал, что они представляют некое направление и знание, которые можно использовать только в его личных путешествиях на астральных планах. Часто они принимали форму высшей самости,

снижающейся до уровня его более ограниченной личности, чтобы указать ему путь к более высокому уровню существования. Часто они являлись в форме «кармической» совести, напоминая ему, что он имеет определенные обязательства перед друзьями и семьей, а уход во внутренние сферы не может осуществиться без разрушительных последствий.

Продолжая исследование различных состояний внутреннего пространства, Лилли начал также искать «безопасное место», точку опоры. Для Лилли ею стала темная и тихая пустота подводной барокамеры, «точка абсолютного нуля», место «вне тела, вне известной нам вселенной». Перед ним находились бесчисленные сферы возможностей, доступ к которым закрывала только ограниченность его воображения.

Однажды Лилли оказался в пространстве, которое он назвал «космическим компьютером». Ему казалось, что он только маленькая и несущественная часть какого-то макрокомпьютера. Это напоминало ситуацию, о которой писал Хорхе Луис Борхес, когда в одном из рассказов упоминал о ком-то, «кто существует благодаря тому, что снится кому-то другому». Лилли испытал мощные волны энергии, столь интенсивные, что их можно было бы сравнить с Бардо Второго Ясного Света. Однако при этом не было ощущения счастья и порядка. Лилли чувствовал лишь бесконечный ужас в вихре кружащейся бессмысленной энергии, в лишенном любви космическом танце, где «не было места человеческой ценности».

После этого испытания Лилли пересмотрел свои взгляды на происхождение физической вселенной, которые он сформулировал во время своих научных исследований. В его прежней концепции не было места ни элементам мистического транса, ни доктрине «любви» и «смысла». Видение негативного Бардо показало, что необходима новая программа. Он осознал, что до сих пор не ценил божественной энергии, которая действовала через него. Поэтому он включился в диспут с Аланом Уоттсом о восточном мистицизме. В Исалене он обсуждал достоинства гештальт-терапии с Фрицем Перлзом и Идой Рольф. Там же он встретился с Баба Рам Дасом, который вернулся из Индии.

Дасс познакомил его с различными техниками йоги и сутрами Патанджали. В результате Лилли убедился, что если он хочет достичь единства с Бесконечным, то должен отбросить как «программирующего», так и «программу». Свои достижения и методы он должен увидеть в новом свете, поскольку разделение на видящего и видимое уже не применимо в состоянии абсолютного Единства.

Позднее он написал: «За трансцендентией существует бесконечное разнообразие неизвестного... За этим неизвестным существует пока еще не познанная, полная, окончательная Истина».

Для Лилли это означало, что даже если мы придерживаемся какой-то системы верований, мы все же должны всегда оставаться открытыми, поскольку нельзя рассчитывать, что нам удастся охватить трансцендентное неизвестное и втиснуть его в наши вербальные концепции.

С Оскаром Ичазо, чилийским мистиком, который руководил «эзотерической школой» в Арике, Лилли обсуждал проблему негативных пространств. Для того, кто ищет истинное мистическое сознание, очень важно владеть техниками освобождения от негативных свойств внутренних сфер сознания.

Ральф Метцнер освоил технику «йоги огня», которая служит для сжигания препятствий, возникающих на пути к Единому. Лилли освоил процедуру, которую он назвал «сжиганием кармы». Этот процесс требует высокой степени концентрации. Негативные качества должны быть обнаружены и «выброшены» в негативное пространство, откуда они уже никогда не смогут оказывать никакого влияния. Они исчезают с карты внутреннего сознания.

Система Ичазо опирается на учение Гурджиева и предполагает постепенное духовное пробуждение человека. В интервью «Psychology Today» Ичазо утверждал, что одной из главных его целей является уничтожение мыслей, детерминированных эго. Когда эго или множества эго, стремясь к ложной безопасности и самоутверждению, само оказывается в том аду, который оно себе создало, оно достигает критической точки, за которой следует распад и возрождение. Разрушение начинается в момент, когда игры эго становятся полностью выявленными и понятыми; иллюзия рассеивается, субъектно-объектные отношения разрушаются, карма сожжена. Для Ичазо упадок общества несет с собой момент просветления. Роль и программы этого общества уже не обязывают. Остается только сатори.

Лилли искал в системе Ичазо альтернативу концептуальным схемам, обязательным в науке. Это было время, когда нарастала истерия вокруг наркотиков, которая исключала возможность проведения в Соединенных штатах сколь-нибудь тщательных исследований ЛСД. Именно Ичазо познакомил Лилли со структурой позитивных и негативных состояний сознания от сатори вплоть до антисатори. Подобно архетипическим образам, эти вибрирую-

щие уровни являются «неотъемлемой частью нашего человеческого наследства» «доступны большинству из нас».

Таблица 1 — уровни сознания по Джону Лилли

| Уровень сознания по Лилли — Гурджиеву | Описание                                                                                                                                                     | Йога                                                                                 | Каббала |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| +3 классическое сатори                | Смерть эго. Сознание трансформируется в универсальное. Единство с Божеством.                                                                                 | Сахасрара (чакра над головой)                                                        | Кетер   |
| +6 сознание Будды                     | Сознание эго редуцировано до очень маленькой точки. Непосредственное общение на «эссенциальном» уровне. Астральная проекция: встреча с духовными существами. | Аджна (чакра головы) Вишудха (чакра головы)                                          | Даат    |
| + 12 сознание Христа                  | Космическая любовь и Божья милость. Радость Общения с другими. Видение ауры.                                                                                 | Анахата (чакра середины грудной клетки)                                              | Тифарет |
| +24 «основное рабочее сознание»       | Умение управлять биокомпьютером. Способность к деятельности с пониманием и свободой в рамках определенных «программ».                                        | Манипура (чакра живота), Свадхиштана (поясничная чакра), Муладхара (чакра гениталий) | Есод    |
| +48 нормальное сознание               | Рациональное поведение, открытость и «нейтральность». Чуткость к межчеловеческим отношениям.                                                                 | Чакра стоп                                                                           | Малкуд  |

В Таблице 1 я суммировал основные уровни сознания по Гурджиеву, Ичазо и Лилли. Я прибавил к ним соответствующие уровни сознания по *кундалини* Тантра Йоги и по Каббале. Это дает основание для интересных сравнений.

Как и Джон Лилли, доктор Станислав Гроф включился в Движение за Развитие Человеческого Потенциала после многих лет исследований психоделических средств и необычных состояний сознания.

Родившийся в 1931 г. в Праге, Гроф изучал медицину и защитил докторскую диссертацию. В 1954 г. он начал исследовать психотерапевтическое использование ЛСД. Эти рискованные иссле-

дования он продолжил после иммиграции в Соединенные Штаты в 1967 г. Затем Гроф работал в Балтиморе, штат Мэриленд, в Центре Психиатрических Исследований, а позднее стал доцентом в университете Джона Хопкинса. Его особый интерес вызвали исследования воздействия психоделических средств на неизлечимо больных раком пациентов с целью уменьшить их страдания. Одновременно он работал с пациентами, страдающими депрессией, алкоголизмом, шизофренией, с наркоманами и людьми, имеющими психосоматические заболевания.

Гроф вскоре открыл, что его исследования ведут в более глубокие уровни психики. В одном из интервью в 1984 г. он сказал:

*«Я был воспитан на фрейдовском психоанализе. Поэтому, когда мы начали работать с ЛСД, я ожидал, что в первую очередь мы столкнемся с биографическим материалом. Я искал средство, с помощью которого можно было бы быстрее и успешнее добывать бессознательный материал и благодаря которому психоанализ можно было бы углубить и сделать более динамичным. К моему удивлению, люди не задерживались на биографическом материале, который, согласно западной психологии, считался единственно доступным, — детские воспоминания и индивидуальное бессознательное. Незапланированно, а по сути, вопреки моей воле, пациенты стали затрагивать сферы, которые психоанализ совершенно не принимает во внимание. Первая встреча была очень острой... смерть и рождение. Сначала люди чувствуют, что умирают, а потом — вновь рождаются: часто это сопровождается подробностями их биологического рождения. Однако затем это переживание состояния смерти изменилось, превратившись в нечто вроде двери в трансцендентальное, архетипическое — трансперсональное, как это теперь называют. Весь этот материал был для меня полной неожиданностью»<sup>76</sup>.*

Под влиянием этого материала Гроф начал создавать модель человеческого сознания, которая включала бы в себя эти новые элементы. Он пришел к убеждению, что психоделическая встреча с сознанием происходит на четырех уровнях.

Первый, наиболее поверхностный уровень, охватывал явления, связанные с восприятием: интенсификацию цветов и геометрических форм, а также усиление звуков, шумов, мелодий и т.д. Следующий уровень Гроф назвал «биографическим»; его содержание со-

<sup>76</sup> Интервью с автором во время съемок телевизионного документального фильма «The Occult Experience». Институт Исален, декабрь 1984 г.

ставляли нерешенные конфликты в настоящем, проблемы детства, а иногда травматические воспоминания из прошлого: дифтерит или коклюш, случаи, когда кто-то тонул, тяжелые операции, ранения и т.д. По Грофу, это незавершенные паттерны или неразрешенные конфликты, которые должны быть выявлены и переработаны.

## Пренатальные Матрицы Грофа

Двигаясь еще дальше, мы добираемся до третьего уровня — пренатального опыта. Он относится к различным фазам опыта рождения и, как писал Гроф в книге «Области человеческого бессознательного», это манифестация глубинного уровня бессознательного, которого определенно не затрагивают классические фрейдовские техники.

Гроф считал, что он локализовал некие «матрицы», или паттерны опыта, связанные с процессом рождения и внутриутробного существования. Он охарактеризовал их в своей книге «Человек перед лицом смерти», написанной в соавторстве с доктором Джона Хелифакс:

*«Участники экспериментов с ЛСД часто говорят о переживаниях агонии, смерти и рождения (либо возрождения), которые обладают характерными чертами повторного переживания травмы реального биологического рождения. Другие не проводят таких прямых аналогий и свою встречу со смертью и опыт смерти-возрождения выражают посредством философских и духовных категорий. Даже для этой второй группы пренатальному опыту часто сопутствует целая цепь физиологических симптомов, объяснить которые можно только в контексте биологического рождения. Это разного рода физические боли в различных участках тела, ощущение давления, затруднение дыхания, изменения цвета кожи, стрессы, напряжение мышц, состояние, напоминающее апopleксический удар, возбуждение и нерегулярный ритм биения сердца, обильное потоотделение, чрезмерное выделение слизи и слюны, а также тошнота. Положение тела и движения этих людей поразительно напоминают поведение ребенка во время различных этапов родов. Кроме того, эти люди часто говорят о том, что видит плод и новорожденный, и даже отождествляют себя с ними. Общим моментом являются ощущение и поведение, характерные для новорожденных, а также образы женских гениталий и груди»<sup>77</sup>.*

<sup>77</sup> S. Groff J. Halifax. The Human Encounter with Death. — 1979. — С 47-48.

Гроф выделил четыре наиболее важных этапа процесса восприятия на пренатальном уровне. Он считал, что первый из них относится к внутриутробной связи плода с матерью, к своего рода «симбиотическому единству», выраженному в опытах с ЛСД как чувство космического единства, покоя, благодати и отсутствия времени и пространства.

Второй этап связан с первой клинической фазой биологических родов, которая характеризуется мышечным сжатием матки в то время, когда шейка матки закрыта. Гроф считает, что этому этапу в опыте с ЛСД соответствует то, что он назвал чувством «космического поглощения», или ощущением «безвыходности». Часто это приводит пациента в ужас, он чувствует, что его захлестывают нарастающие волны страха, он ощущает угрозу, исходящую из невидимых источников, или таящуюся во всем враждебность. Иногда пациент чувствует, что сейчас его поглотит ужасное чудовище или что ему угрожают опасные существа. Часто появляется ощущение, что ты в ловушке или в пространстве, наполненном страданием; все эти состояния — явные эквиваленты ада.

Третий этап связан со второй фазой родов, когда шейка матки раскрывается. На этом этапе, хотя напряжение все еще сохраняется, открытая шейка матки дает перспективу выживания, несмотря на то, что требуется протолкнуться через родовой канал. По мнению Грофа, в опыте ЛСД этому соответствует борьба смерти и возрождения; он отмечает, что в это время пациент все еще может столкнуться с отвратительными субстанциями, которые едят кал, пьют кровь и мочу. Однако этому сопутствует чувство движения к отдаленной цели, ощущение того, что трансценденция возможна. Эту фазу Гроф, используя религиозную символику, связывает с чистилищем.

Четвертым уровнем, или паттерном опыта является познание смерти и возрождения, связанное в процессе родов с реальным рождением ребенка. Когда борьба закончилась и ребенок родился, появляется глубокое облегчение и ослабление напряжения. В то время, когда люди, принимающие участие в экспериментах с ЛСД, входят в эту фазу, они рассказывают о «видениях ослепительно белого или золотого света и чувстве освобождающего расслабления и экспансии. Вселенная является им как неописуемо прекрасная и сияющая; человек чувствует себя очищенным и говорит об избавлении, освобождении или единстве с Богом»<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> Там же, с. 51.

Хотя можно предположить, что эта взаимозависимость между родами и паттернами сознания, проявляющимися посредством ЛСД, является случайной, Гроф придерживается такого взгляда:

*«Существуют признаки, свидетельствующие о том, что повторное переживание рождения во время приема ЛСД может быть связано с химическими изменениями в организме, которые являются ответом на ситуацию, существующую во время родов. Примером может быть низкий уровень кислорода в крови, биохимические признаки стресса и симптомы изменения углеводов. Еще более удивительным является факт, что лица, принимающие участие в экспериментах с ЛСД, заново переживая свое рождение, говорят об опыте ощущений, эмоций, а иногда даже мыслей своих матерей во время родов. Множество людей, независимо друг от друга и по собственной инициативе, передавали свои наблюдения того, что ребенок и мать в это время представляют символическое единство — не только биологическое, но и единство опыта. Все эти наблюдения, хотя и могут казаться невероятными с точки зрения современных медицинских взглядов на нейрофизиологическое и ментальное функционирование плода, являются достаточно логичными и убедительными, чтобы считать их научной истиной»<sup>79</sup>.*

Может быть, еще более важным является убеждение Грофа, что пренатальный опыт может постепенно привести к еще более глубокому уровню сознания, к той широкой сфере, которую мы называем «трансперсональной».

Как упоминалось ранее, термин «трансперсональное» означает преодоление того, что присуще личности, он обозначает то, что находится за привычной структурой «тело-эго». Он также относится к опыту возвращения в лоно, наследственных воспоминаний, юнговских архетипов, мифологического порядка и воспоминаний из прошлой жизни — опыта, который преодолевает скорее границы пространства, чем времени.

Именно здесь Гроф находит связь между мистическими состояниями и основами квантовой физики — и то и другое подчеркивает взаимосвязь всех форм в явленной вселенной. Гроф утверждает, что чувство различия, отдельности просто исчезает на этом уровне сознания:

*«Кажущиеся нам незыблемыми тела здесь могут растворять-*

<sup>79</sup> S. Groff. Modern Consciousness Research and the Qwest for a New Paradigm // «Re-Vision», том 2, № 12, зима-лето 1979, с. 42-43.

ся, и данный человек испытывает единство с другими людьми или становится другими людьми, животными, растениями и, в некоторых случаях, имеет телепатический опыт. Временами проявляется мифологический или архетипический порядок, образуя то, что наша культура обыкновенно не признает частью объективной реальности или мира явлений»<sup>80</sup>.

В своей программной статье «Современные исследования сознания и поиск новой парадигмы» Гроф осветил эти аспекты более подробно:

«Существует ряд паранормальных явлений, которые можно представить в категориях расширения сознания в рамках «объективной реальности». В случае сверхчувственного восприятия: ясновидения и яснослышания, астральной проекции, «путешествия во времени» и телепатии — не содержание данного опыта является необычным, а только способ получения определенной информации или наблюдения определенных ситуаций, которые, согласно здравому рассудку и существующей научной парадигме, должны находиться вне нашей досягаемости.

Теоретическая проблема, порожденная подобными наблюдениями, еще более усиливается фактом, что трансперсональный опыт, который отражает различные аспекты известного нам мира явлений, в психоделическом состоянии оказывается в том же самом континууме и часто в соединении с явлениями, которые не принадлежат к общепринятым на Западе представлениям о мире. Многие элементы подобного опыта можно зачислить к обобщенной категории юнговских архетипических явлений.

Лица, принимающие участие в экспериментах с ЛСД, часто рассказывают, что во время трансперсонального опыта они имеют весьма определенное и аутентичное переживание встречи и отождествления с архетипами, представляющими обобщенные биологические, психологические и общественные типы или роли; они могут отражать различные уровни абстракции и разную степень обобщения. Старый Мудрец, Самаритянин, Победитель, Мученик, Беженец, Изгнанник, Тиран, Глупец или Отшельник — это примеры наименее обобщенных архетипических образов. Более общие архетипы имеют сильные элементы сверхъестественного, что видно на примере Великой Матери, Страшной Матери, Отца,

<sup>80</sup> Интервью с автором. Институт Исален, 1984 г.

*Царственного младенца, Великого Гермафродита, Анимуса и Анимы или Космического Человека. Временами трансперсональный опыт такого рода носит конкретные культурные черты и принимает формы определенных богов, демонов, полубогов и героев.*

*Иногда данный человек не имеет индивидуальных видений, а лишь переживает свое участие в сложных мифологических, легендарных или сказочных событиях из разных культурных традиций. Очень часты встречи с умершими людьми и сверхчеловеческими духовными существами. Наиболее обобщенный и универсальный опыт такого рода связан с отождествлением себя с сознанием Универсального Мышления или Сверхкосмической и Метакосмической Пустотой»<sup>81</sup>.*

После более чем двадцатилетних исследований ЛСД доктор Гроф совершенно убежден, что он открыл паттерны, имеющие существенное значение для исследования сознания. Его уникальная работа не осталась незамеченной. Лауреат Пулитцеровской премии ученый Карл Саган в «The Dragon of Eden («Эдемский дракон») утверждает, что если говорить о влиянии психоделических средств на пациента, «то, вероятно, никто не имеет такого большого научного опыта, как Гроф».

Известный парапсихолог доктор Стенли Криппнер окрестил Грофа, «самым известным в мире исследователем психоделических средств». Однако столь широкое признание не могло серьезно повлиять на дискуссии вокруг ЛСД, которые разгорелись в середине семидесятых годов, когда споры о психоделической терапии достигли кульминационной точки. Как мы увидим в следующем разделе, стремительность, с которой развивался холистический подход, в значительной степени была связана с необходимостью поисков безнаркотических методов исследования внутренних состояний бытия. Поскольку психоделические средства, даже если они находились в руках специалистов, не могли быть одобрены по политическим, медицинским и психологическим соображениям, должны были возникнуть другие терапевтические методы исследования и интегрирования тела, разума и духа.

<sup>81</sup> S. Groff. Modern Consciousness Research. — С. 44.

## Глава 7: Холистическая перспектива

Из-за серьезных осложнений, связанных с ЛСД, доктор Станислав Гроф начал развивать альтернативный терапевтический подход, в котором не используются психоделические средства. Все больше внимания он стал уделять методу, теперь называемому терапией холотропного дыхания. Этот метод напоминает широко известную технику «ребефинга», которую в Калифорнии в начале семидесятых годов развивал Леонард Орт. Ребефинг, как и терапия холотропного дыхания, восходят к практике Пранаямы — индийской йоги, — которая для достижения измененного состояния сознания использует непрерывное, ритмическое дыхание. Пациент лежит в удобной позе, рядом сидит ассистент, задача которого заключается в том, чтобы помочь пациенту во время кризисов. В первой фазе терапии пациент начинает ритмично дышать, не делая перерывов между вдохом и выдохом. Как пишет Орт: «Сливаешься со своим дыханием, течешь, горишь, паришь, глубоко расслабляешься, твои мысли растворяются в твоём духе, растут, будят твою внутреннюю сущность и тихие голоса души...»

Однако в терапии холотропного дыхания техника более интенсивна, а результаты наступают более неожиданно и драматично. Дыхание сопровождается музыкой, отражающей различные фазы процесса очищения. Гроф поясняет: «Музыка сама по себе является движением. Поэтому вначале начинаем с чего-то более стимулирующего, мощного. Позже, по истечении часа, начинается движение к кульминации, сопровождающееся музыкой «перелом» — например, с использованием мелодии колоколов или очень сильных, трансцендентизирующих звуков»<sup>82</sup>. Гроф применяет очень разнообразные, «затягивающие» ритмы, используемые некоторыми из африканских племен, песни суфиев, индийские раги, японские флейты и разные формы «экологической» музыки.

Парадоксально, что разновидность гипервентиляционного дыхания, которое используется в холотропном подходе, в сущности уменьшает количество кислорода, попадающего в кору головного мозга, вызывая естественный «*haj*»<sup>83</sup>. Эта техника наследует опыт мистиков, живущих на больших высотах, где воздух сильно раз-

<sup>82</sup> Интервью с автором. Институт Исален, 1984.

<sup>83</sup> На молодежном слэнге обозначает ощущение полета, как правило, при принятии наркотиков. — Прим. перев.

режен, и поэтому она — как утверждает сам Гроф — идеальна для тех, кто не может отправиться в Гималаи! Однако важнее то, что холотропное дыхание, так же, как и психотерапия, опирающаяся на ЛСД, может разрешать глубокие эмоциональные проблемы, связанные с актом рождения, а далее — открыть трансперсональное измерение. Гроф отмечает, что холотропный опыт может также быть «благотворным, способствующим изменению и оздоровлению человека. Многие испытывавшие это на себе говорили нам, что они никогда так хорошо не расслаблялись».

Характерно, что центр интересов Грофа переместился на Восток, а в последние годы эта тенденция стала преобладающей как в Движении за Развитие Человеческого Потенциала, так и в *Нью Эйдж*.

Без сомнения, в конце семидесятых и в восьмидесятых годах наиболее распространенной реакцией многих из тех, кто прошел через психоделическую эру и продолжал стремиться достичь подобных состояний сознания без употребления наркотиков, было обращение на Восток в поисках знания о мистических и духовных состояниях сознания. Во-первых, там существовали практические техники медитации, которые можно было изучить и использовать для того, чтобы непосредственно испытать эти состояния. Во-вторых, совершенно очевидными были соответствия между медитацией и концепцией холистического здоровья. Поэтому нет ничего удивительного, что интерес не только к физической стороне недугов, но также к ментальным, эмоциональным и духовным причинам болезни и плохого самочувствия, становится наиболее плодотворным подходом к проблеме адаптации к оказывающим на нас давление обстоятельствам жизни.

## Медитация

Широко распространено ошибочное мнение, что медитация — это некая пассивная интроверсия, спокойный, но бесплодный эгоцентризм. В действительности медитация является чем-то прямо противоположным и как техника контроля над мышлением благоприятно воздействует на здоровье, укрепляет чувство внутреннего покоя, усиливает творческие способности и облегчает принятие решений, а также ослабляет умственное напряжение и снимает негативные эмоции. Поэтому благодаря медитации можно устранить или ослабить многие болезненные симптомы, такие как мигрень и головные боли, высокое давление, сердечные боли и недомогания, связанные с менструацией.

Медитация становится все более популярной на Западе, главным образом, благодаря широкому интересу к системе Махариши Махеш Йоги и движению Трансцендентальной Медитации (ТМ). На сегодняшний день несколько миллионов людей в Соединенных Штатах Америки изучило какую-нибудь из техник медитации. Эта практика очень популярна в Англии, Германии, Австралии и других западных странах. Медитация притягивает тем, что расширяет наше ощущение собственного существования. Тревога, страх и напряжение, которые очень часто являются причиной болезни, становятся менее значимыми и менее мучительными, чем это ранее казалось. Во время одной из своих лекций Баба Рам Дасс сказал, что медитация освобождает сознание и открывает новые горизонты существования.

Существует два основных подхода к медитации. Первый опирается на силу концентрации, второй делает ставку на полное освобождение сознания.

Метод «концентрации» требует сосредоточения внимания на медитационном символе, звуке, пении или физическом процессе — например, на дыхании или биении сердца. Иногда используют священные мантры, такие как «Харе Кришна» или «Ом Нама Шивайя». В некоторых видах медитации, основанных на концентрации, учитель дает ученику мантру, над которой он должен медитировать два раза в день. Смысл заключается в том, чтобы направлять процесс мышления внутрь до тех пор, пока мысль не преодолеет самое себя.

В основу подхода, использующего «свободное сознание», закладывается то, что происходит *здесь и теперь*. Задача состоит не столько в том, чтобы поднять сознание на «высший уровень», сколько в том, чтобы осознать настоящее, сиюминутное. Такой подход делает возможным более полное восприятие потока жизни, взлетов и падений человеческого существования.

Текст «Вишуддхимагга» (Путь Очищения), написанный в V веке монахом Буддхагхошей, излагает буддистский подход к медитации и в определенном смысле интегрирует оба выше названных метода. Одной из главных задач медитирующего буддиста является преодоление рассеивания, что в конечном итоге должно привести к «интеграции мышления». Когда практикующий научится медитировать в течение длительного времени, такие факторы, как стремления, скептицизм, желания и сомнения, исчезают и начинает доминировать «однонаправленное сосредоточение». Внимание медитирующего поглощено объектом медитации. Этот процесс

называется *дхьяна*. Если медитирующий продвигается дальше, он, в конце концов, достигает сознания Бесконечного Единства, которое лежит в основе всех манифестаций. Однако стремление к разным уровням *дхьяны* многие буддисты считают лишь промежуточным звеном на пути к Пути Сосредоточения, которая в итоге приводит к *нирване*. Медитирующий учится освобождаться от стереотипов мышления и воспринимать мгновение повседневной реальности как совершенно новое событие. Это становится менее значимым, и внешний мир воспринимается как тотальный и постоянно обновляющийся поток. Это, в свою очередь, приводит к отстраненности от мира страстей и страданий, к отказу от всех желаний и личной выгоды и, в конечном итоге, к растворению эго.

Рост интереса к медитации в семидесятые годы пробуждал среди некоторых психологов, врачей и ученых все более сильное стремление лучше понять духовные состояния сознания, которые проявлялись благодаря медитации. Например, было ясно, что на определенном уровне медитация может способствовать глубокому расслаблению, которое уменьшает физическое напряжение и стресс. Примеры этого привел доктор Сайд Абдулла, психиатр из Нью-Йорка. Он описал случай с пятидесятилетней женщиной, которую он лечил от астмы простыми дыхательными упражнениями и медитацией. Женщина постепенно научилась контролировать свои приступы и устранять симптомы. Она также страдала от экземы и к своей радости обнаружила, что после того как она сконцентрировала внимание на состоянии своей кожи, ей удалось излечиться и от этого недуга<sup>84</sup>.

В свою очередь, оживился интерес к тем параметрам импульсов мозга, которые связаны с «медитирующим» сознанием, и к способам установления контроля над этими состояниями, что привело к развитию техники биофидбека и ее медицинскому использованию.

## Биофидбек (биологическая обратная связь)

«Биофидбек» дословно означает обратную связь с телом. Этот метод использует электронную аппаратуру для контроля над теми функциями тела, которые связаны с напряжением мышц, активностью волн головного мозга, температурой и электрической реакцией кожи.

Своим развитием в Соединенных Штатах биофидбек обязан доктору Джою Камайя, который научился контролировать аль-

<sup>84</sup> Abdullah. Meditation: Achieving International Balance // E.M.Goldweg. Inner Balance: The Power of Holistic Healing. — Prentice Hall, 1979. — С 109.

фа-волны мозга (8-13 циклов в секунду) с помощью электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Его устройство издавало приятный звуковой сигнал, когда испытуемый достигал уровня альфа, и поощряло его оставаться в таком состоянии. Кроме того, доктор Камайя интересовался связью альфа-волн с мистическими состояниями сознания, медитацией и духовным сознанием.

Со времени первых экспериментов доктора Камайи в 1958 г. были проведены многочисленные исследования по методу биофидбека в различных исследовательских центрах, в том числе в Институте Меннингера в Канзасе, а также в лабораториях доктора Максвелла Кейда в Англии, в которых мистики и йогины, искусные в умении контролировать сознание, подверглись научным тестам. Значительная часть этих исследований касалась «автономных» функций тела: процессов, считающихся независимыми от воли. Сегодня можно сказать, что биофидбек позволяет обучать самонаблюдению и самоконтролю таких автономных функций тела, как кровяное давление и сердечные ритмы.

В 1979 г. в Индии йогин Свами Сатъя Мурти, которому исполнилось сто два года, принял участие в эксперименте, в процессе которого он должен был замедлить некоторые функции тела, а потом вернуть их в исходное состояние. Под наблюдением медиков, в том числе доктора Й.Г.Матура, специалиста по болезням грудной клетки из Дели, Свами Мурти показал, что в состоянии транса, вызванном медитацией, он может на длительное время задерживать удары сердца. На протяжении 90 часов он постепенно снизил температуру тела с 31° С до 26,8° С. Похоже, это самая низкая температура, когда-либо наблюдаемая у живого человека. Через 192 часа Свами вышел из своей необычной медитации похудевшим на 5,5 кг.

На менее эзотерическом уровне биофидбек сегодня используется во многих больницах для наблюдения и лечения мигрени, гастритно-кишечных болей, повышенного давления, состояния напряжения и сердечно-сосудистых заболеваний. Например, пациенты городской больницы в Балтиморе учатся контролировать состояние своего сердца во время подключения к кардиотахометру, который дает цветные световые сигналы. Подобно тому, как при обучении вождению автомобиля, пациенты учатся замедлять ритм сердца, когда загорается красный свет, и ускорять его, когда загорается зеленый. Существуют также некоторые приборы, световые сигналы которых становятся более интенсивными, когда пациент расслабляется. Их можно использовать для лечения по-

вышенного кровяного давления, мигреней и тому подобных недугований.

Доктор Максвелл Кейд считает, что между четырьмя различными состояниями сознания существуют особые корреляции обратной связи. В ноябре 1974 г. Он представил свое открытие в Обществе Психосоматических Исследований в Королевском Физическом колледже.

Кейд произвел измерение электрического сопротивления кожи (ЭСК) у группы людей, чтобы проверить уровень напряжения. Чем более пота было обнаружено на поверхности ладони испытуемого, тем более он был напряжен. В это же самое время Кейд также исследовал образцы ЭЭГ для волн типа *альфа*, *бета*, *тета* и *дельта* в левом и правом полушарии мозга. Ранее уже было установлено, что волны *альфа* связаны с расслаблением и медитацией, *бета* — с активными мышлением, *тета* — с воображением во время сна и творческим мышлением, а *дельта* — с глубоким сном. Из исследований Кейда возникли следующие корреляции:

Таблица 2 — состояния волн мозга

|                                                |                                          |                    |
|------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|
| Напряженное тело —<br>напряженное мышление     | низкое ЭСК, бета-ЭЭГ                     | паника             |
| Расслабленное тело —<br>расслабленное мышление | высокое ЭСК, альфа- и<br>бета-ЭЭГ        | медитация          |
| Возбужденное тело —<br>расслабленное мышление  |                                          | медиумный<br>транс |
| Расслабленное тело —<br>возбужденное мышление  | высокое ЭСК, альфа-,<br>бета- и тета-ЭЭГ | медитация дзэн     |

Теперь лаборатория биофидбека имеет очень точное оборудование, оснащенное сложными измерительными приборами, которые позволяют точно измерить температуру тела, электрическое сопротивление кожи, напряжение мышц и активность волн мозга. По-видимому, лучшим на сегодняшний день прибором биофидбека является так называемый «отражатель мышления». Этот прибор, сконструированный коллегой Кейда Джефффри Бленделлом, измеряет ритмы обоих полушарий мозга, а затем трансформирует их таким образом, что их можно наблюдать в виде визуальных конфигураций. В принципе отражатель мышления состоит из экрана, оснащенного светящимися диодами, которые сгруппированы в двенадцатирядные батареи и контролируют левое и правое полушарие мозга. Указатели «альфа», «бета», «тета» и «дельта» позволяют очень точно контролировать ментальное состояние испытуемого. Проще говоря, биофидбек — это технологический

путь к самопознанию. Функции тела, которые до сих пор считались произвольными, оказываются в определенной степени зависимыми от нашей воли — в той мере, в какой данный индивид достиг более высокой ступени самопознания и развил реакции саморегуляции.

## Здоровье целостной личности

Независимо от предпринятых в семидесятые годы попыток соотношения различных волн мозга с мистическими и измененными состояниями сознания, все более влиятельным становится другой, более всесторонний, подход — идея холистического здоровья. Положительным наследием шестидесятых годов было всеобщее понимание того, что внутренние состояния бытия имеют решающее значение для формирования принципов человечности. Без сомнения, эта идея стала основой как гуманистической, так и трансперсональной психологии, но, кроме того, она начала влиять на концепцию здоровья и здравоохранения. Точное определение сути этой новой ориентации было дано в работе под названием «Направления Гуманистической медицины» (Сан-Франциско, 1975). Авторы разработали систему здравоохранения, которая занимается человеком *тотально*, то есть как физическим и духовным существом.

*«Человек — это нечто большее, чем его тело. Каждый человек является целостной, взаимозависимой системой тела, эмоций, разума и духа. Клинические симптомы, которые заставляют человека обращаться за медицинской помощью, можно понять наилучшим образом именно в контексте этой целостностной и динамической связи. Сохранение здоровья зависит от гармонии этой целостности»<sup>85</sup>.*

Идея использования собственных врожденных способностей врачевания, понимание процесса преодоления болезни как возможности научиться справляться с болезнью собственными силами — вот что можно считать результатом деятельности Маслоу, Сутича и Исаленского института.

Если в более традиционных видах западной медицинской практики в целом считается, что пациент находится в зависимости от врача, а болезнь рассматривается как боль, которую необходимо устранить, то новый подход помогает пациенту лучше узнать свое состояние и принять участие в процессе лечения. Таким об-

<sup>85</sup> S.Miller и др. Dimensiones of Humanistic Medicine. — Institute for Study of Humanistic Medicine, 1975.

разом, для пациента болезненные симптомы могут стать источником прозрений и возможностью познать самого себя. Исходя из старой концепции, здоровье можно определить как отсутствие болезни, а при болезненных состояниях необходимо прежде всего обращать внимание на определенные симптомы или те части тела, которые «заболели». Теперь же основное внимание уделяется здоровью как позитивному и естественному состоянию хорошего самочувствия. Объектом медицинского рассмотрения является целостный человек, а не только симптом или орган. Все более распространенным становится сознание того, что лечение не может относиться только к физическим процессам. Оно также должно включать ментальные и эмоциональные аспекты здоровья и даже такие области, как духовные ценности, поиск личного предназначения и интегрирующая природа религиозных верований. Центр тяжести переносится с *лечения* на *профилактику*. Это возродило давно известную истину, что такие способы помощи самому себе, как разумное питание, регулярная гимнастика и самопрофилактика, являются конкретными способами избежать болезни. Как подчеркивали в Исалене Шютц и Перлз, это вопрос личной ответственности за собственное здоровье. Если необходима помощь врача, то она должна состоять не только в том, чтобы справиться с отдельными симптомами, но и в том, чтобы вернуть равновесие и способствовать интеграции организма как целого.

Очень важно, что произошел резкий отход от синтетических лекарств и поворот к натуральным средствам. Движение Холистического Здоровья делает ставку на огромные возможности человеческого организма корректировать недостаток равновесия и на умение включаться в процесс самолечения. Предпочтение отдается «естественным» методам (натуропатии, акупунктуре, шиацу и гомеопатии), которые стимулируют процесс лечения внутри самого организма. Таким образом, еще более очевидным стал факт, что лечение, прежде всего, должно способствовать сохранению целостности организма, что от синтетических лекарств и других «ненатуральных» средств необходимо полностью отказаться или применять их только при крайней необходимости.

Но, пожалуй, наибольшее впечатление произвело утверждение сторонников холистического здоровья, что разум, тело и дух, безусловно, взаимосвязаны и что поэтому здравоохранение должно в будущем включать в себя все эти измерения. Это утверждение, очень близкое мистицизму, и по сей день встречает сильное противодействие со стороны медиков. По существу, теория вза-

имосвязи сознания и тела только сейчас начинает приобретать признание в традиционных медицинских кругах. Если еще совсем недавно трудно было научным способом доказать, что в установлении причин болезни важную роль играет связь между сознанием (psyche) и телом (soma), то теперь многие врачи верят, что такая связь действительно существует.

Покойный профессор Ганс Селье из Монреальского университета, который внес значительный вклад в Движение Холистического Здоровья, считал, что среди факторов, лежащих в основе болезни, стресс занимает очень существенное место. Однако он постоянно подчеркивал, что стресс не следует увязывать с *интенсивностью жизни*. Он утверждал, что стресс является результатом нашего способа восприятия жизненных коллизий и свидетельствует о нашей способности разрешать эти коллизии. Стресс нельзя мерить мерками всеобщей нервозности, депрессии, высокого давления, импульсивного агрессивного поведения, неспособности к концентрации, предрасположенности к несчастным случаям, эмоциональной напряженности сексуальных проблем, бессонницы, мигреневых болей и других симптомов подобного рода. Селье также отмечал, что люди по-разному реагируют на задачи, которые стоят перед ними. Мы все учимся адаптироваться к требованиям жизни, однако стресс возникает тогда, когда мы не можем помочь себе. Тогда, чтобы восстановить равновесие, мы должны устанавливать иерархию ежедневных приоритетов — уменьшая или изменяя таким образом темп жизни и т.д. Иначе мы рискуем утратой здоровья, которая может начаться с внешних проявлений — таких, как кожные болезни, расстройство пищеварения, — что в конечном итоге приведет к более серьезным осложнениям.

Начаты исследования, которые должны определить, связан ли стресс с предрасположенностью к раку и инфаркту. Особое внимание уделяется проблеме, связана ли такая предрасположенность с определенными типами личности.

Уже в 1959 году калифорнийские кардиологи доктора Рей Розенман и Майер Фридман выдвинули гипотезу, что тип личности, названный типом А, коррелируется с возможностью сердечного заболевания. Такая личность имеет обыкновенно сильную склонность к коллективной работе, очень агрессивна, планирует выполнить как можно больше работы в наиболее сжатые сроки, всегда боится не успеть насладиться красотой окружающего, никогда не перепоручает свое задание другому, имеет взрывную манеру ведения разговора, ей трудно усидеть без дела, ей свойствен-

ны привычки сморкаться, качать головой, сжимать кулаки и т.п. Действия личности типа А кажутся необыкновенно эффективными и уверенными, однако внутренне она ощущает дискомфорт и ее преследуют неудачи<sup>86</sup>.

Не так давно под патронатом Народного института болезней сердца, легких и крови, возникло объединение, включающее в себя 25 известных американских кардиологов эпидемиологов и психологов. В своих итоговых выводах эти ученые подтвердили, что гипотеза Розенмана-Фридмана подтверждается важными доказательствами и что личности этого типа действительно подвержены риску заболевания. Как выяснилось, существует определенная связь между психологическими факторами, стрессом и развитием болезней, связанных с новообразованиями. Вот мнение доктора Чарльза Горфилда из Института Исследований Рака при Калифорнийском университете: «Существуют явные признаки, указывающие, что злокачественные процессы связаны с определенными психологическими процессами».

Этот взгляд разделяет доктор Лоуренс Шан, длительное время занимающий должность заведующего кафедрой психологии в Институте практической биологии, а теперь известный приверженец медитации и холистического здоровья. Ле Шан исследовал случаи 250 человек, больных раком, и сам руководил тестами личности. Затем он сравнил их с данными 150 человек, которые не болеют раком. В результате этих исследований были выявлены следующие закономерности:

- 77% больных раком и только 14% здоровых людей находились в состоянии крайней угнетенности в связи со смертью близкого родственника или друга;
- 64% больных раком и 32% людей, не болеющих раком, проявили признаки неспособности адекватного выражения агрессии, гнева и боли по отношению к другим людям, а вместо этого подавляли эти чувства;
- 69% пациентов, больных раком, были невысокого мнения о себе и жили с чувством вины, а из контрольной группы лишь 34% лиц проявили эти черты.

---

<sup>86</sup> Напротив, личность типа Б гораздо более спонтанна, внутренне уравновешенна и менее демонстративна в поведении. Она также может быть эгоична, как и тип А, однако не проявляет столь явной склонности к коллективной деятельности, а также не столь агрессивна.

Ле Шан утверждал, что почти все пациенты, больные раком, пережили сильную эмоциональную травму за шесть-восемнадцать месяцев до начала развития болезни.

Карл Симптон, специализирующийся на холистическом лечении рака, расширил гипотезу докторов Фридмана и Розепмапа, применив ее к пациентам, которые страдают не только заболеваниями сердца, и пришел к выводу, что существуют так называемые «раковые» индивиды, характерными чертами которых являются:

- склонность держать в себе душевную боль и гипертрофированное неумение прощать;
- склонность жалеть себя;
- неумение налаживать контакты и поддерживать их длительное время;
- заниженная оценка своих возможностей

Симптон подтверждал открытие доктора Селье, что хронический стресс ослабляет иммунную систему, которая является механизмом, способным к уничтожению или подавлению раковых клеток. Во время «майских лекций», прочитанных в 1974 г. в Лондоне, доктор Симптон утверждал: «Все люди носят в себе клетки рака. Проблему составляют не сами эти клетки, а ослабление возможности тела справиться с ними и освободиться от болезни. Поэтому я считаю, что рак можно поставить в один ряд с такими болезнями, как туберкулез, катар и т.д. Мы подвергаемся бесконечно многим опасным факторам — как внутренним, так и внешним, — однако до тех пор, пока мы не начинаем поддаваться, болезнь не развивается»<sup>87</sup>.

В дополнение к традиционной лучевой терапии Симптон использует особую технику визуализации и релаксации, которая дает пациенту возможность сосредоточиться на развитии рака. Трижды в день пациент осуществляет визуализацию болезни, терапии и особых защитных механизмов (лейкоцитов). В процессе визуализации он представляет себе, что действует решительно и побеждает болезнь. Доктор Симптон утверждает, что если пациент позитивно относится к лечению, то оно приносит гораздо лучшие результаты, чем в случае негативного отношения.

Доктор Дэвид Бреслер, работающий в центре холистического здоровья в Лос— Анжелесе, применял подобную психосоматическую технику для уменьшения боли. Один из его пациентов, кардиолог, который был болен раком анального отверстия, ощущал

<sup>87</sup> С. и S.Simonton. The Role of the Mind in the Cancer Therapy//P.I.Carlson. The Frontiers of Scense and Medicine. — Regnery, 1975.

раздирающую его боль. Он представлял себе эту боль как огромного грозного пса, который всаживает клыки в его позвоночник. Пациента попросили, чтобы он вообразил, что подружился с этим псом, разговаривает с ним и гладит его по голове. Когда пациенту удалось это сделать, он заявил, что боль уменьшилась, а после нескольких сеансов стала вполне терпимой.

Австралийский психиатр доктор Айнели Мирес, который много лет исследовал роль «души и тела» в болезни, пришел к тем же выводам, что и Самонтон, Ле Шан и Бреслер. Мирес некоторое время жил в дзэнском монастыре в Японии и испытывал глубокое уважение к восточным техникам медитации, которые, как он был убежден, могут уменьшить страх пациента. Как и доктор Симонтон, Мирес считал, что иммунная система организма определяет, разовьется рак или нет. Он также разделял убеждение, что на иммунную систему можно влиять с помощью как физиологических, так и ментальных процессов.

По мнению доктора Миреса, у человека, который постоянно находится в нервном, тревожном или стрессовом состоянии и не может помочь себе в затруднительных ситуациях, нарушается гормональное равновесие и усиливается нагрузка на эндокринную систему, которая начинает вырабатывать большее количество кортизона, чем обычно. К сожалению, кортизон ослабляет иммунную систему, это приводит к тому, что организм становится более подверженным различным болезням. Так же, как и доктор Симонтон, Мирес считал вполне вероятным, что все мы вырабатываем раковые клетки, однако нормальная иммунная система в состоянии с ними справиться; если у человека развился рак, то это означает, что его иммунная система ослабла и «допустила» экспансию болезни.

Пациентам, больным раком, Мирес советовал медитировать, поскольку верил, что медитация уменьшает страх и напряжение и тем самым снижает количество кортизона в организме. Это в свою очередь создает равновесие, идущее на пользу иммунной системе и дает организму возможность вернуться к нормальному состоянию здоровья.

Многие традиционно настроенные медики с опаской смотрят на психосоматическое лечение и не склонны верить в то, что медитация действительно может принести клинический результат. Однако, в последнее время появилась новая наука — психоневроиммунология (ПНИ), весомые достижения которой значительно продвинули медицину в направлении идеи холистического здоро-

вья. В принципе ученые ПНИ сегодня заняты решением интригующей задачи: они пытаются раскрыть механизм взаимодействия мозга с защитными клетками организма. Мозг через систему нервных клеток посылает сигналы, направленные на то, чтобы тело смогло победить болезнь. Поскольку в этом механизме задействованы мысли и эмоции, такое исследование поможет проследить, как субъективное видение или неуловимая холистическая терапия, например, визуализация и медитация, фактически взаимодействует с реальными физиологическими процессами.

Недавно было открыто, что мозг и иммунная система создают замкнутый круг, и, более того, существует двустороннее взаимодействие между иммунной системой и мозгом, которое позволяет контролировать появление в организме нежелательных микроорганизмов, вирусов и новообразований.

К.Перг, нейрофармаколог, работающий в национальном Институте Психического Здоровья в Соединенных Штатах, считает, что нейропептиды — вырабатываемые мозгом химические субстанции, подобные протеину — действуют как «биохимические единицы эмоций». Нейропептиды, которые включают хорошо знакомый эндорфин, являются химическими соединениями, напоминающими морфин, и способны вызывать изменение настроения. Кроме того, по-видимому, нейропептиды могут соединяться с макрофагами (клетками, которые уничтожают болезнетворные бактерии), влияя на их активность и направленность. Изучение взаимодействия этих двух субстанций организма может помочь научно обоснованию того интуитивно известного нам факта, что настроение и состояние сознания может влиять на наше здоровье. Например, эмоциональная сила оптимизма и позитивного мышления может помочь некоторым людям преодолеть, казалось бы «смертельную» болезнь. Это объясняется тем, что само позитивное отношение укрепляет и активизирует иммунную систему.

Французский исследователь Жерар Рено из университета в городе Тур во Франции дает несколько иное, более конкретное, объяснение механизма действия холистической визуализации. Рено отмечает, что контроль за деятельностью системы требует взаимодействия между левым и правым полушарием мозга. При нарушении симметрии хрупкая гармония иммунной системы может разрушиться, и человек становится более уязвимым для болезни. В терапии, которая использует визуализацию как способ победить болезнь, упражнения стимулируют воображение, которое контролируется правым полушарием мозга, что помогает «отвлечь» мозг

от сдерживания иммунной системы. В то же время позитивное и оптимистическое отношение стимулирует работу левого полушария и тем самым усиливает реакцию иммунной системы, направленную против болезни.

Иначе говоря, визуализация может стать очень эффективным терапевтическим средством для восстановления равновесия между полушариями мозга, что, в свою очередь, мобилизует возможности организма и помогает обрести здоровье и хорошее самочувствие.

Такого рода результаты продемонстрировали исследования, недавно проведенные в Центре Медицинской Помощи в Чевинг-Чейс, в штате Мэриленд. Иммунологу Нику Холли и психологам Барри Гринберру и Стефану Хершу удалось клинически показать, что релаксация и позитивное воображение стимулируют выработку лимфоцитов, которые способствуют уничтожению новообразований.

Тем самым они подтвердили новаторские идеи докторов Симонтона, Ле Шана и Миреса. Профессор Эд Блалок из Техасского университета кратко выразил суть современного направления психоневроиммунологии:

«Твоя классическая система чувств распознает вещи, которые ты сможешь видеть, пробовать на вкус, ощупывать, обонять и слышать. Бактерии и вирусы не обладают ни одним из этих свойств. Как же доказать их существование, если твоя иммунная система не допускает твой мозг к этой тайне? Иммунная система должна стать тем шестым чувством, которое мы искали многие годы...»<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> R.Wechsler. A.New Perception: Mind Over Malady «Discover», январь 1987. — С.59.

## Глава 8: По обе стороны «Нью Эйдж»

В последние годы основное внимание переместилось от Движения за Развитие Человеческого Потенциала к более популярному, но менее глубокому *Нью Эйдж*. Не подлежит сомнению, что Движение за Развитие Человеческого Потенциала имеет академическое происхождение, поскольку с ним связаны крупнейшие ученые — от современников Станислава Грофа и Джона Лилли до Абрахама Маслоу, Альфреда Адлера, Карла Юнга и Уильяма Джемса.

*Нью Эйдж* куда более эклектична и неразборчива в своем стремлении к мистическому сознанию. *Нью Эйдж* явно недостает сдержанности. Здесь одинаково широко пропагандируется лечение кристаллами, «сбалансированность чакр», поощряется формирование сознания успеха, «продуцируется» нескончаемый поток «духовных учителей», обучающих мудрости или стоящих во главе хорошо организованных ашрамов. Люди, занимающие определенное положение в обществе, для которых расширение сознания по существу означает увеличение их доходов, проявляют интерес к *Нью Эйдж* лишь потому, что оно обещает материальное богатство и конец нищете. Есть здесь и те, кто давно потерял веру в себя и поэтому готов ухватиться за любую спасительную соломинку — от предсказателей и астрологов, до мантических аспектов И Цзин и Таро (в отличие от их архетипического аспекта).

В движении *Нью Эйдж* есть свои «суперзвезды». Наиболее известным популяризатором этого движения стала американская актриса Ширли Мак-Лейн. В 1987 г. она организовала серию публичных выступлений с изложением идей *Нью Эйдж*. Утверждая, что божественный потенциал скрыт в каждом человеке, она говорила своим слушателям: «Я Бог». Когда в Нью-Йорке, одна из слушательниц захотела возразить ей, Мак-Лейн сказала: «Если не видишь меня как Бога, то это только потому, что не видишь себя как Бога»<sup>89</sup>. Хотя такие утверждения в первое мгновение кажутся дерзкими, понятно, что Ширли Мак-Лейн хотела донести до присутствующих, что в каждом человеке живет искра Божия. Как сказал об этом один писатель: «Она верит, что каждый человек яв-

<sup>89</sup> D. Kameron. Satan and the Showgial: The New Age under Fire // Good weekend, 11 марта 1989. — С. 20.

ляется центром творения и что власть, мудрость и сила живут в каждом из нас»<sup>90</sup>.

Это не многим отличается от того, что пропагандировалось в Исалене в шестидесятые годы — гуманизм в сочетании с развитием духовного потенциала. Однако мутный коктейль из дилетантизма, «каналинговых» (ченнелинга) вдохновений, путаных мифологий и театрализованной терапии ставит под серьезное сомнение репутацию *Нью Эйдж*. Больше того, сформировался целый международный рынок, с оборотом в миллионы долларов, где продаются техники, лекции, кристаллы, консультации, подводные барокамеры и ребефинг. Все это представлено так, что превращает в банальность важные открытия Движения за Развитие Человеческого Потенциала. Здесь можно найти и индивидуальную мотивационную психологию Альфреда Адлера в популярном изложении таких организаций, как «Est» и ее более современный вариант «Fogum»; и модификации оригинальной подводной барокамеры доктора Джона Лилли, приспособленной к популярной методике снятия стресса и ускоренного подсознательного обучения. Организуются массовые «тренинги любви», занятия по «открытию внутреннего ребенка», «общению с внутренним голосом», «вторичному пробуждению внутреннего пульса», — все это варианты теории Карла Юнга или групповой терапии шестидесятых годов, которые нередко выдаются за сенсационные открытия. Несмотря на все это, *Нью Эйдж* является выражением отчаянной духовной тоски, желания обрести внутренний опыт, потребности в новых религиозных институтах, которые бы соответствовали холистической парадигме.

Многие из сторонников *Нью Эйдж* отошли от институализированных религий, поскольку считают их доктрины слишком формальными, а системы веры слишком окостеневшими. Однако эклектизм *Нью Эйдж* стал ее злейшим врагом, создавая не критическое смешение идей, ради стремления быть «открытым» для всех возможностей жизни — от чакр и кристаллов до предыдущей инкарнации где-нибудь в Атлантиде.

## «Шаманы» или «медиумы»

Пытаясь получше разобраться в движении *Нью Эйдж*, я выделил его основные направления. Мне кажется, что в основном сторонники *Нью Эйдж* делятся на два явно различимых лагеря. Если позаимствовать классификацию, применяемую в антропологии,

<sup>90</sup> Там же.

то одну половину из них следовало бы уподобить «шаманам», а другую «медиумам».

Когда в обычных примитивных общинах шаманы отправляются на поиски видений и входят в измененные состояния сознания, они принимают на себя ответственность за свое путешествие и контролируют эти измененные состояния. Например, эскимос или другой абориген в состоянии транса может встретиться с Седной, богиней моря, или с Байаме, «Великим отцом», а затем возвратиться со священным знанием, которое имеет важное значение для будущего благополучия всего племени. В этом мистическом состоянии шаман сохраняет полное сознание и помнит о том, что с ним произошло: он является связующим звеном между иным уровнем сознания и будничной реальностью.

В противоположность этому, медиум или посредник, занимает пассивную позицию и не сохраняет ни знания, ни памяти о том, что с ним произошло в ином состоянии сознания — он является только каналом, неким кровеносным сосудом, через который проходит информация.

«Шаманы» Нью Эйдж и Движения за Развитие Человеческого Потенциала стремятся к новым измерениям опыта и знания, которые выходят за пределы привычной сферы «нормальности». Они берут на себя полную ответственность за то, что испытывают, стремясь к расширению своего опыта, независимо от того, какими методами они воспользуются (ребефинг, медитация, визуализация, йога и т.д.), а затем стараются ассимилировать этот опыт в соответствии с собственным культурным контекстом, чтобы при передаче этого знания другим оно могло принести пользу. Мне представляется, что в этом смысле многие из тех, кто работает в направлении «нового сознания», ведут себя как «шаманы»: они помогают развивать более широкую парадигму, включающую в себя «новую физику», психологию архетипов или глобальное сознание. Одни из них особое внимание уделяют медитации, визуализации и другим видам опыта, ведущим к духовным прозрениям. Другие работают с различными физическими или ментальными видами терапии, дисциплинами и практиками, которые в той или иной степени ведут к более глубокому самопознанию. Однако неизменным принципом является то, что данная личность принимает на себя ответственность за исследование новых перспектив и старается во всем рассчитывать только на себя, вместо того, чтобы полностью зависеть от других.

С другой стороны, те представители *Нью Эйдж*, которые относятся к «медиумному» типу, не стремятся к независимости, а, напротив, пытаются найти авторитет получить «разрешение» откуда-то извне. Это может принимать самые разнообразные формы. Кто-то, например, прибегает к различного рода гаданиям: бросает стебли тысячелистника, чтобы получить предсказание И Цзин, анализирует собственное имя и дату рождения согласно принципам нумерологии или обращается за советом к астрологу перед тем, как принять важное решение. Если потребуется, он может подчиниться духовному наставнику, который, занимая признанно высокое положение, может проявить благосклонность и приобщить к тайному знанию — при условии, что ученик следует указанным путем и придерживается определенных правил. И тогда «дух» наполняет пустой сосуд, который представляют собой ученики.

Наконец, существуют медиумы «каналинга» (ченнелинга). К ним относится, например, представительница американского *Нью Эйдж* Дж. 3. Найт с ее 35000-летним воином и мудрецом из Атлантиды Рамтой, сообщения которого она, находясь в состоянии транса, передает из внутренних планов. В последних посланиях Рамты, переданных в ноябре 1987 г. на публичном сеансе в Сиднее, содержались следующие сентенции: «Бог одновременно является мужским и женским, равно как не мужским и не женским», «женщины становятся злобными только потому, что боятся» и «если видишь зло в другом человеке, значит сам являешься злым. Если ты выразил презрение другому человеку, то ты пренебрег лишь представлением о нем — а ведь это твое представление о самом себе». Хотя ценность философских сентенций Рамты была сомнительной, его пророчество об огромной волне, которая вскоре затопит прибрежные районы Сиднея, вызвало большой резонанс: многие тут же решили перебраться вглубь страны на сравнительно безопасную территорию Голубых гор или еще дальше<sup>91</sup>.

Медиумный подход отличает прежде всего то, что он действительно ведет к открытой позиции, но вместе с тем уменьшает способность к анализу и здоровому скептицизму. Здесь именно пророчество, а не собственные наблюдения и интуиции, должно быть истинным. Гуру или мудрец, вещающий посредством медиума, должен быть воплощением истины, поскольку эти откровения происходят из «высшего», то есть бестелесного источника. Достойным сожаления и наиболее частым результатом таких медиумных

<sup>91</sup> Опубликовано в «New Age News», том 1, № 10, декабрь 1987, с. 1.

практик является чувство собственного бессилия, ощущение того, что невозможно ничего достигнуть собственными усилиями.

В более серьезных случаях духовные предводители разного рода экстремистских сект сталкивают между собой различные группы или отдельных людей, наделяя определенными привилегиями одних учеников в противоположность другим или разделяя своих последователей на «инициированных», достигших глубины просветления и понимания и «менее достойных». Такая практика — явное злоупотребление духовной властью.

## Феномен гуру

Гуру — довольно сложный и неоднозначный феномен. В отношении всех гуру, как в прошлом, так и теперь, остается справедливым тот факт, что учение каждого из них так или иначе исключает учения других учителей. К примеру, они утверждают, что в их учении больше «просветления» или оно «более древнее». Источником этого учения явилось откровение, которое снизошло именно на этого конкретного гуру. Неизменным является и установление иерархии: есть те, которые *знают* (гуру и те, кто прошел инициацию), и те, которые *не знают* (другие люди, ученики, адепты). Также действует довольно жесткая система вероисповедания, опирающаяся на знание гуру. Любая другая доктрина рассматривается как «нечистая» или фальшивая.

Эти признаки можно проследить во многих религиозных или квазирелигиозных традициях, которые проникли в движение *Нью Эйдж*. Этот феномен наблюдается как на Востоке, так и на Западе и существует, как минимум, столетие.

Когда в 1875 г. Елена Блаватская (госпожа Блаватски) основала в Нью-Йорке Теософское Общество — в эпоху, которая не меньше нынешней отличалась пестротой и многочисленностью духовных систем, таких, как «Христианская Наука», спиритуализм, западный герметизм, — она утверждала, что Тайная Доктрина, которую ей предначертано открыть человечеству, являет собой «древнюю мудрость». Она уверяла, что ею руководят пребывающие во внутренних сферах Учителя, которые достигли совершенства и теперь открывают ей свои духовные истины. В первые годы существования Теософского Общества Блаватская заявляла, что поддерживает тесную связь с Учителями, и, как утверждают, демонстрировала тайные письма, которые были «надиктованы» ими в течение одной ночи и являлись своего рода духовными рекомендательными письмами.

В конце XIX века Макгрегор Матерс — соучредитель Герметического Ордена Золотого Света, человек, который и по сей день остается вдохновителем многих западных последователей оккультизма, издатель знаменитой колоды карт Таро — тоже говорил об источниках духовных прозрений. Тех, с кем он находился в мистическом контакте, он называл Тайными Вождями, и заявлял, что эти Вожди руководят им из внутренних планов и помогают освоить высшие ступени ритуальной практики инициации в Храме Изида Урании. Он утверждал, что Тайные Вожди избрали его, поскольку он обладал «глубокими археологическими оккультными знаниями» и был готов дать обет «слепого и безропотного повиновения» в служении делу. Помимо этого Матерс мало что мог сказать своим ученикам об этих существах:

*«Не знаю даже их земные имена. Узнаю их только по определенным тайным символам. Очень редко я видел их облаченными в физическое тело, и в этих случаях астральная встреча происходила в то время и в том месте, которое они заранее астрально определили.*

*Лично я верю, что это люди, которые живут на этой земле, но обладают странной, сверхчеловеческой силой»<sup>92</sup>.*

Наши времена также изобилуют подобными примерами мистификации. Временами гуру возносятся на уровень божества на основании приписываемых ему духовных достижений. Например, в опубликованной недавно биографии индийского духовного наставника Шри Чинмоя говорилось: «В 1975 г. Шри Чинмой создал более 120000 живописных полотен, изображающих высшие сферы медитации. Ему также принадлежит множество произведений поэзии и музыки. 1 ноября 1975 г. Шри Чинмой продемонстрировал творческий динамизм медитации, написав 843 поэмы за 24 часа. Позднее, через пятнадцать дней, он написал 16031 картину в течение 24 часов. Через три дня Шри Чинмой отметил год, в течение которого написал 120000 картин. Со времени своего приезда в Америку он создал 5000 песен и музыкальных композиций, которые удостоились похвалы таких выдающихся композиторов, как Леонард Бернстайн и Зубин Мета»<sup>93</sup>.

Предполагалось, что эти необыкновенные факты биографии Шри Чинмоя должны сделать его образцом для будущих учеников. Сам Шри Чинмой утверждал: «Наша цель — всегда идти за преде-

<sup>92</sup> Цитируется по: E. Howe. The Magician of the Golden Down. — 1972. — С127.

<sup>93</sup> Сведения из рекламной листовки о турне Шри Чинмоя по Австралии и Новой Зеландии.

лы, за пределы, за пределы. Наши возможности неограниченны, поскольку мы бесконечно божественны. Каждое полотно, каждая поэма, каждое дело за которое мы беремся, является не чем иным, как выражением нашего внутреннего взывания к большему свету, большей истине и большему восторгу»<sup>94</sup>.

Остается лишь восхищаться его огромной продуктивностью, однако подобные результаты определенно должны отпугивать его учеников, вместо того, чтобы стимулировать их. В конечном итоге, кто еще, кроме самого Чинмоя, мог бы выдержать такой темп творческой манифестации? Маневр, состоящий в том, чтобы заткнуть за пояс всех возможных противников, изначально был нацелен на то, чтобы заполучить новых сторонников для собственного дела. Последователи могут посещать его концерты, не только для того, чтобы восхищаться им, а прежде всего для того, чтобы пользоваться привилегией постижения истины посредством его музыки. В рекламном плакате одного из его последних концертов говорится: «*В отличие от других музыкантов* (курсив мой — Н.Д.), Шри Чинмой создает свою музыку не для развлечения, а ради того, чтобы вести к высшим состояниям сознания»<sup>95</sup>. Автор этого утверждения бесспорно верит, что Шри Чинмой является *единственным* музыкантом, способным указать этот особый путь к высшему сознанию.

Другое, недавно опубликованное, рекламное объявление описывает особый дар пророчицы Элизабет Клэр, которая, как утверждается, будет говорить о «Доктрине Вознесенных Учителей». «С благословения Святого Духа, — говорилось в объявлении, — глава самого передового в мире религиозного движения провозгласит живое слово и мудрость Вознесенных Учителей, обучающие, как исцелить себя и своих близких, тело, разум и душу. Принеси свои проблемы на алтарь обращения и исцеления. Испытай преображающую силу Божественного Света, который никогда не разочаровывает»<sup>96</sup>.

До запрещения деятельности ашрама в штате Орегон Бхагван Шри Раджниш также имел необыкновенную харизматическую власть над своими учениками. Каждый день *санньясины* выстраивались в ряд, чтобы наблюдать как Бхагван проезжает в сияющем роллс-ройсе в сопровождении личной охраны, вооруженной полуавтоматическими карабинами. Кроме того, в ашраме его ре-

<sup>94</sup> Там же.

<sup>95</sup> Там же.

<sup>96</sup> Собрание проведено в Сиднее в феврале 1985 г. Рекламное объявление подписано собственноручно пророчицей Элизабет Клэр.

гулярно чествовали как Бога. В объявлении, опубликованном в «Раджниш таймс» 9 августа 1985 г., говорилось:

«Раджнишпурам, 4-8 сентября. Пятидневное чествование дня Паранирваны, выпавшего на 8 сентября, Бхагван Шри Раджниш будет выступать ежедневно утром. Вечером 8 сентября будет Даршан — пение, танцы и слияние с сущностью Учителя. Каждый день будем отдавать честь, когда будет проезжать Бхагван».

Похоже, что Раджнишпурам был средоточием лицемерия. Главная ассистентка Бхагвана, Ма Ананда Шила, позднее заключенная в тюрьму за заговор, отравление пищи и попытку убийства в ашраме, во время интервью в августе 1985 г. изложила намерения Бхагвана. «В сущности, он учил тому, чтобы быть самим собой, чтобы стать свободным, свободным от любых ограничений, свободным от любых условностей и просто стать цельной личностью, свободным существом»<sup>97</sup>.

Это интервью противоречит факту, что каждому из своих последователей Бхагван давал новое «духовное имя», требовал, чтобы они носили образки с его фотографией и разрешал одеваться только в одежду определенных цветов. Таковы парадоксы духовного наставничества. В то время, когда гуру типа Бхагвана призывали своих последователей «открыть свое сердце» для их учения, у многих — как иронично заметил приверженец трансперсональной философии Кен Уилбер — энтузиастов *Нью Эйдж* «это произошло ценой опустошения их мозгов»<sup>98</sup>.

## Пророки индивидуализма

Совершенно независимо от индивидуальной психологии Адлера и Движения за Развитие Человеческого Потенциала, в Соединенных Штатах появились популяризаторы, утверждающие, что «ты тоже можешь добиться успеха». Как правило, это были дилетанты. К ним принадлежал и Уильям Х. Данфорт, основатель «Ронсон Пурина Компани», книга которого «Dare You» («Осмелюсь!») многократно издавалась в пятидесятые годы. В одном из разделов этой книги, названном «Ты можешь больше», излагалась концепция автора и утверждалось, что каждому по силам изменить себя и стать более счастливым, более преуспевающим человеком.

Другой подобной книгой была «Think and Grow Rich» («Думай и богатей!») Наполеона Хилла, в которой автор заявлял читате-

<sup>97</sup> Ma Ananda Sheela. Interview on Cable News Network // The Rajneesh Times. — Т. 3, № 5, 9 августа 1985 г. — С. а4.

<sup>98</sup> Catherine Ingram. Ken Wilber: The Pundit of Transpersonal Psychology // Joga Journal, сентябрь-октябрь 1987 г. — С.49.

лям, что эта книга «поможет тебе пройти по жизненному пути в гармонии и понимании: ты сам являешься хозяином своей судьбы и наставником собственной души». Хилл хорошо понимал, что наша судьба зависит от позитивной мотивации, которая обусловлена позитивным мышлением. Он также верил, что привитые сознанию концепции самореализации являются необходимым условием будущего успеха. Для достижения этой цели, доказывал он, человек должен «питать свое подсознание творческими мыслями» и представить себе, что он «на пути к успеху». В качестве метода реализации этой цели он предлагал нечто вроде самогипноза, который он называл «аутосуггестией».

В *Нью Эйдж* этому подходу соответствует сознание «удачи» и «изобилия». Приверженцы этих методов «визуализируют» будущее богатство и счастье, все время поддерживая их «закреплениями», что должно обеспечить нужный результат. Интересно, что Хилл предвосхитил еще один аспект *Нью Эйдж*. Он считал, что для того, чтобы войти в контакт с Бесконечным Разумом Вселенной, сознание должно работать в режиме наивысших «вибраций», преодолевая барьеры обычного восприятия и пытаясь расширить его горизонты.

В этом же стиле, хотя несколько более рафинированно, был выдержан и бестселлер Максвелла Мольца «Психокибернетика». Мольц, по профессии пластический хирург, заметил, что изменение черт лица пациента часто приводило к позитивным изменениям в его личности. Поэтому он выдвинул идею, что на подобной основе можно визуализировать полезный внутренний образ самого себя, чтобы с его помощью вызвать конструктивные изменения в собственной жизни. Сам термин, «кибернетика» был введен в 1947 г. математиком Робертом Винером и физиком Артуром Розенблатом и расшифрован как «наука о контроле и коммуникации у животных и машин».

Винер и Розенблат основывались на том, что биологические организмы обладают сигнальной системой, отмечающей отклонения от поставленных целей. В свою очередь, это приводит к «обратной связи», позволяющей корректировать такое поведение. Мольц был убежден, что внутренний образ самого себя точно так же может влиять на формирование личности и поведение, и до тех пор, пока этот образ позитивно укрепляется, потенциально не существует никаких ограничений для самосовершенствования. Таким образом, по мнению активистов *Нью Эйдж*, люди могут легко на-

учиться «создавать собственную реальность путем контролируемого изменения себя».

Книга Мольца, несомненно, была шагом вперед по сравнению с более простой мотивационной системой, опирающейся на силу позитивного мышления, которую пропагандировали как Хилл, так и Дейл Карнеги. Согласно Мольцу, одного лишь позитивного мышления недостаточно — позитивным должен быть также образ самого себя. Человек, который утверждает негативный образ самого себя и одновременно пытается мыслить позитивно, не может надеяться на успех, поскольку эти две черты индивидуальности будут просто взаимоуничтожаться. Мольц также заметил, что такие черты, как обида и чувство вины, связаны с негативным образом самого себя. К примеру, человек, затаивший обиду, сосредоточен на прошлых событиях и, по существу, позволяет другим решать, что ему чувствовать или как поступать. Это совершенно противоположно стремлению к позитивному будущему, достижению успеха и самореализации. Чувство вины также направлено в прошлое, что влечет за собой попытки искупить вину за прошлое «зло» в настоящем. Мольц доказывал, что поскольку нельзя изменить прошлого, трудно найти оправдание чувству вины. Адекватной эмоциональной реакцией могла бы стать ответственность за теперешнюю ситуацию.

Мольц считал, что главным способом изменения собственного негативного образа на позитивный является физическая релаксация, развитие воображения и гипноз. В своей книге он утверждал: «Правильное использование воображения не только помогает достижению цели, но и означает веру в эту цель. Если эта вера является достаточно сильной, мы гипнотизируем ею себя... все наши привычки, хорошие и плохие, являются ежедневным проявлением самогипноза. Вера — это форма творческого гипноза»<sup>99</sup>.

Подход Максвелла Мольца разделяет активистка Нью Эйдж Шакти Гавэйн, автор довольно популярных книг «Творческая визуализация» и «Жить в свете». В «Творческой визуализации» Гавэйн описывает разнообразные медитативные и закрепляющие техники, которые могут помочь читателям в визуализации здоровья, успеха, дружеских связей и «исполнения желаний». В 1978 г. в интервью для журнала «L.F.A. Research», она заявила, что творческая визуализация является «техникой, которая дает возможность представить себе, что ты имеешь то, чего ты хочешь, и благодаря этому ты можешь создать внутренний опыт, в котором твоя жизнь

<sup>99</sup> Цит. по: W.W.Bartlej. – Werner Erhard, Clarkson Potter, 1978, С.74.

такова, какой ты хочешь ее видеть... Формирование внутреннего опыта позволяет нам сформировать его также и вовне»<sup>100</sup>.

Однако в своей следующей книге, «Жить в свете», Гавэйн больше ориентировалась на умение распознавать внутренний управляющий разум, доверяя своим глубинным интуициям и следуя им. В своем интервью она вспоминала, что благодаря этому более высокому уровню сознания ее подход к жизни обрел совершенно иное качество: «Спонтанное следование энергии жизни и энергии вселенной — это наиболее вдохновенный и прекрасный способ жить».

Подход Гавэйн к визуализации и интуиции, без сомнения, был гораздо шире ориентированных на конкретные цели концепций Хилла и Мольца. Ее более широкое видение несло в себе элементы юнговской конфронтации с Тенью и было пониманием того, что столкновение с собственной темной стороной является необходимым условием ныне происходящей трансформации в планетарном масштабе:

«Чтобы «жить в свете», ты действительно должен быть готовым войти в то, что ощущаешь как темноту. Должен вступить в схватку со своей темной стороной и выволочь ее на свет. Я верю, что когда мы делаем это каждый по отдельности, то это происходит также и на универсальном уровне. Мир проходит через страшную темноту, потрясения и боль, но мы осознаем вещи, которые вытеснили в прошлом, вещи, которыми мы не хотели заниматься. Когда каждый из нас делает это в своей собственной жизни, это также совершается и на уровне всеобщего сознания. Я чувствую, что (если нам хватит мужества) те из нас, кто действительно стремится встать в конфронтацию с самим собой, действительно обращается вглубь самих себя и действительно, насколько это возможно, начинают жить в согласии со своими внутренними истинами, — увидят отражение этого движения во внешнем мире. Это должно быть постоянно у нас перед глазами, становясь все более и более ясной картиной. Мы действительно живем в очень волнующее время»<sup>101</sup>.

Здесь также следует упомянуть об Александре Эверетте, создателе системы тренинга, называемой Динамикой Разума, а по более поздней версии «Путь вовнутрь» (Inward Bond). Подобно Шакти Гавэйн, Эверетт постепенно перешел от ментальной перспективы к духовной, от метода визуализации и образа к методу преодоления мышления как такового.

<sup>100</sup> Перепечатка из «New Age News», том 2, № 1, апрель 1988.

<sup>101</sup> Там же.

Эверетт оказал сильное влияние на такие фигуры, как Вернер Эрхард (основатель «Est» и «Forum»), Джим Куин («жизненный поток»), Петер и Рут Гонзатко («динамика альфа») и многие другие группы контроля мышления. Подобно тому, как ранее Наполеон Хилл и Максвелл Мольц, он начинал как представитель движения «самосовершенствования». Александр Эверетт родился в 1921 г. в Экзетере в Англии. Когда ему было 24 года, после демобилизации из Британской армии, где он отслужил шесть лет во время Второй мировой войны, ему удалось получить место школьного учителя, хотя он не имел университетского образования. Потом, когда ему было 32 года, он основал частную школу для мальчиков, расположенную в Хенли-на-Темзе близ Лондона.

Однако не эти достижения принесли ему широкую известность среди сторонников Движения за Развитие Человеческого Потенциала. В 1968 году, переселившись из Англии в Соединенные Штаты, Эверетт создал систему тренинга личностного развития, названную Динамикой Разума. Вначале он работал в Техасе, а позднее в Бей Ареа в Сан-Франциско. Проводя семинары и тренинг, он популяризировал свои идеи среди широкой публики, разъясняя, каким образом мышление воздействует на эмоции, а эмоции воздействуют на тело. Однако, несмотря на финансовый успех, Эверетт понял, что семинары Динамического Разума до конца не оправдывают его ожиданий. Он пришел к выводу, что только 10 процентов участников семинаров получают пользу от его занятий и это в основном люди, которые уже ранее достигли успеха в жизни. Все более его занимает развитие новых методов, с помощью которых он мог бы помочь намного большему количеству людей. Это привело к тому, что в 1973 году он приостановил деятельность, связанную с Динамикой Разума. После этого Эверетт начал собственные духовные поиски:

«Я отправился в Индию и там начал понимать, что существует сила, гораздо большая, чем разум — это *самость*. На Западе ее склонны называть «духом» или «душой», в зависимости от того, к какой религиозной традиции мы принадлежим, однако я убедился, что самость совершенна: в этой точке нет никакого дуализма. Мне казалось, что если я ее постигну, то наивысшая сила будет контролировать низшие силы. Многие пытаются узнать, кто они, используя для этого свой интеллект, однако это невозможно. Задача интеллекта заключается в работе на внешних уровнях. До тех пор, пока ты не достигнешь внутренних уровней, ты никоим образом не сможешь постичь эти высшие силы. Непонимание этого

— большая ошибка Западного мира. Интеллект является низшим уровнем сознания и поэтому не может воспринимать того, что является высшим».

Плоды духовных исканий Эверетта были включены в программу под названием «Путь вовнутрь», которой Эверетт руководит из своего центра около Юджина, штат Орегон. Основываясь на идее, что божественный принцип присутствует в каждом из нас, Эверетт сейчас работает над четырьмя уровнями человеческого существования: физическим, эмоциональным, ментальным и духовным. «Я учу, что мы должны обуздать мышление, что мы должны успокоить разум, и когда нам это удастся, мы пробуждаемся к Высшему Источнику, к Вечному, к Сущему или называйте это как хотите. Я обучаю людей с помощью метода, который называю «сосредоточением», хочу, чтобы они пробудились, чтобы установили контакт с Высшим Источником. Идея «пути вовнутрь» — достичь этого состояния. Когда цель достигнута, ты знаешь. На нижних уровнях лишь думаешь, что знаешь. Для меня Бог не «кто-то». Бог — это принцип. Бог в тебе. Когда ты пробуждаешься для этого знания, ты изменяешься. На своих семинарах я стремлюсь к сосредоточению на нашем божественном начале»<sup>102</sup>.

Во время интервью, которое я взял у Эверетта в ноябре 1988 г., я спросил его, каково практическое значение его метода, как в контексте Движения за Развитие Человеческого Потенциала, так и в более широком международном контексте? Его ответ был многообещающим и оптимистическим:

*«Человеческий потенциал, в конечном счете, обозначает развитие высшего сознания. Когда функционируешь на низшем уровне — желаешь власти, денег, желаешь увеличить свою собственность, — ты действуешь один. Однако когда открываешься высшему уровню, ты переживаешь Единение, становишься Единым с другими и тогда осознаешь, что можешь служить другим людям, что живешь не только для себя. Я верю, что в течение ближайших нескольких лет нашу планету ожидает большой Скачок. Человек должен перейти от низшей самости на уровень сотрудничества и служения. В настоящее время это делает меньшинство — однако процесс развивается. Сейчас человек — это Homo sapiens, «человек разумный». Со временем он станет Homo poeticus, человеком знающим, ведомым интуицией и вдохновением. Время*

<sup>102</sup> Интервью с Александром Эвереттом, Сидней, ноябрь 1988, а также фрагмент из интервью в «Life Quest», май /июнь 1988г.

*эгоизма прошло: приближается эпоха сотрудничества. Люди должны объединяться и работать сообща»<sup>103</sup>.*

---

<sup>103</sup> Интервью с Александром Эвереттом, Сидней, ноябрь 1988г.

## Глава 9: Новые карты и мифология

В то время как *Нью Эйдж* всегда ассимилировала духовные аспекты развития на доступном, популярном, мотивационном уровне, Движение за Развитие Человеческого Потенциала продолжало более глубоко исследовать эти проблемы. В восьмидесятые годы появились два особенно интересных направления: предложенная Кеном Уилбером модель «Спектр сознания», а также идея о том, что мифология — это своего рода сакральная психология, посредством которой каждый из нас может соприкоснуться с духовным началом нашего существования.

Кен Уилбер, которому едва исполнилось сорок лет, сумел заслужить высокую оценку своей работы. Психолог Даниэль Голман написал в «New York Times», что «Кен Уилбер пополнил ряды великих теоретиков человеческого сознания, таких как Эрнст Кассирер, Мирча Элиаде и Грегори Бейтсон», а доктор Роджер Уолш из Медицинской школы при Калифорнийском университете назвал его «самым крупным современным писателем, занимающимся проблемой сознания и Трансперсональной психологией».

Уилбер учился в Дюкском университете, а позднее в аспирантуре в Небраске, получив там степень доктора химии и биологии. Однако его также интересовали психотерапия, философия и религия. Он заметил огромную пропасть, отделяющую фрейдовскую психологию, которая подчеркивала силу эго, и буддийскую концепцию преодоления эго в акте трансценденции. Постепенно Уилбер пришел к убеждению, что существует иерархия или спектр сознания, а каждая часть этого спектра на своем уровне обладает видимостью «реальности». Различные уровни сознания Уилбер сравнивает с чем-то наподобие «матрешек», находящихся одна в другой, каждая из которых больше предыдущей. «Как ньютоновская физика является лишь частью эйнштейновской физики, — считал он, так и экзистенциализм — это меньший сосуд, истинный на своем уровне, который помещается в более широком сосуде трансцендентализма»<sup>104</sup>.

Сам Уилбер находился под сильным влиянием теософии Кришнамурти и таких фигур, как Филип Капло, Эйдо Роши и Да Фри Джон. Его собственные медитативные практики восходят к *ваджраяне*, традиции тибетского буддизма, опирающейся на устные

<sup>104</sup> C. Ingram. Ken Wilber. The Pundit of Transpersonal Psychology. — С. 40.

наставления и тайные учения, имеющие целью развитие мудрости и сострадания. Его главными учителями были Калу Ринпоче и Трунгпа Ринпоче. Однако уилберовская модель спектра вытекает не столько из его медитативного опыта, сколько из необыкновенно обширных познаний в области «философии вечности», включающей в себя всю мистическую литературу как Востока, так и Запада.

Уилбер утверждает:

*«Человеческая личность является многоуровневой манифестацией или выражением единого сознания, точно так же, как в физике спектр электромагнитных волн считается многоуровневым выражением одной характерной волны... каждый уровень этого спектра имеет различный и легко распознаваемый индивидуальный характер; эти уровни пролегают от наивысшего космического сознания до — через несколько промежуточных ступеней — предельно суженного чувства самоидентичности, связанного с эгоистическим сознанием»<sup>105</sup>.*

Уилбер верит, что «наиболее глубокое» сознание человека является идентичным с абсолютной или конечной реальностью вселенной, называемой по-разному: Брахманом, Дао, Дхармакайя, Аллахом, Богом, — если употребить лишь некоторые из названий. Все это вместе он называет Разумом, поскольку в соответствии с Всевечной Философией только он и является реально существующим. Однако проблемы возникают потому, что человек обыкновенно действует в состоянии дуалистического сознания, для которого характерно, например, разделение между «субъектом» и «объектом», и поэтому теряет из поля зрения это высшее Единство.

В своей книге «Спектр сознания» Уилбер обращает внимание на то, что дуализм создает психологические ограничения, которые нами воспринимаются как реально существующие. «Мы разделяем реальность, — пишет он, — забывая о том, что уже ее разделили, а потом забываем, что забыли об этом»<sup>106</sup>. Таким образом, каждый уровень сознания, находящийся ниже уровня единого сознания, представляет собой все большее искажение истинной универсальной реальности Разума. Эти уровни сознания (или иллюзии) представляют собой различные стадии восприятия, через которые человек должен пройти на пути самопознания.

Согласно модели Уилбера, уровни, находящиеся ниже универсального сознания, напоминают полосы спектра. Они охватыва-

<sup>105</sup> K. Wilber. Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness R. N. Walch, F. Vaughan. Beyond Ego. — J. P. Tarcher, 1980. — С 74-75.

<sup>106</sup> K. Wilber. Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness. — Quest Books, 1977. — С. 241.

ют «трансперсональные полосы», которые включают в себя архетипы, а также находящийся ниже экзистенциальный уровень, в котором сконцентрирован «весь психофизический организм, так, как он существует в пространстве и времени». На этом уровне культурные модели сильно влияют на человеческое восприятие путем фильтрации «реальности» с помощью языка, логики и других социальных «интерпретаций».

На еще более низких уровнях человек функционирует не столько внутри культурной матрицы, сколько внутри собственного сознания тела: отождествляет себя прежде всего со своим эго, то есть с представлением о себе (буддисты этот уровень называют уровнем интеллекта).

Еще ниже, по Уилберу, находится уровень Тени, на котором человек отделяет часть своей психики и отождествляет себя с нечетким или неполным образом себя — Персоной. Это болезненные компоненты психики, которые истолковываются как «отрицательные» или нежелательные. Уилбер полагает, что каждая часть спектра сознания «использует иные инструменты познания». Однако, в конечном счете существует только Разум. Следовательно, уровни спектра представляют собой различные виды иллюзии или *майи*, с характерной для нее дуальностью.

Уилбер указывает на то, что западная психотерапия обращается к разным аспектам спектра сознания. Например, обычное консультирование и поддерживающая терапия работают на уровне Персоны, в то время как психоанализ, психодрама, транзакционный анализ и терапия реальности работают на уровне эго.

С другой стороны, согласно взглядам Уилбера, упор на распознавание аспектов целостного организма, который Фриц Перлз делал в гештальт-терапии, в огромной степени является частью экзистенциального уровня. На этом уровне функционируют также гуманистическая психология, различные групповые терапии, биоэнергетика и сенсорное сознание. И наконец, к трансцендентальному уровню относятся на Востоке веданта, даосизм и такие формы буддизма, как *махаяна* и *ваджраяна*, а на Западе — эзотерическое христианство, а также системы Маслоу и Юнга. Юнг отмечал:

*«Мистиками являются люди, которые имеют непосредственный опыт соприкосновения с коллективным бессознательным. Мистический опыт — это опыт переживания архетипов»<sup>107</sup>.*

<sup>107</sup> C. G. Jung. *Analytical Psychology: Its Theory and Practice*. — Vintage

В трансцендентальной сфере пропадает ощущение дуализма — создается впечатление соприкосновения с волшебной мифической действительностью. Однако Уилбер усматривает в этом утонченный дуализм: мистик продолжает *видеть* нечто вне себя. «Только тогда, когда этот последний след дуализма окончательно и навсегда исчезает, — утверждает Уилбер, — наступает пробуждение к Разуму, поскольку в это мгновение познающий и познаваемое являются одним и тем же»<sup>108</sup>.

Уилбер подвергался критике за то, что он представил иерархическую модель сознания, хотя он сам полагает, что пришел к этому взгляду на основе анализа фактов, а не путем проекции своих убеждений на реальность. «Понятие иерархии, сказал он Катрин Инграм в интервью для «Joga Jornal», — это результат моих исследований, а не мое мнение. То есть, для меня не столь важно, иерархичен мир или нет. Просто, если исследуешь все доказательства так объективно, как только можешь, то результаты убедительно показывают: некоторые весьма существенные аспекты реальности иерархически упорядочены».

Вместе с тем, он также уточнил, что не утверждает, будто сама реальность является иерархической, а только лишь уровни сознания, ведущие к ней:

*«Абсолютный дух, то есть реальность, не является иерархической. Ее невозможно определить, ибо это шунъятна или нирвана — неопределенная, бесконечная, открытая пустота, не имеющая никаких характерных признаков. Однако она проявляется в степенях, слоях, оболочках или уровнях, назовите это как хотите, — и это является иерархией»*<sup>109</sup>.

Уилбер сам признается, что рассуждает не как настоящий мистик, но как последователь Всевечной Философии, и старается представить практичную и аутентичную модель сознания. Как человек, регулярно медитирующий, он оценивает свой нынешний уровень на «полторы» чакры, и ...пытается выработать «собственный подход к Эдипову комплексу». Однако он верит, что его занятия по методу *ваджраяны* «способны значительно ускорить этот процесс»<sup>110</sup>.

И тем не менее, его концепция спектра сознания, детально представленная в его работах «The Atman Project» («Проект Атман») и «Up From Edem» («Выше Рая»), была принята с энтузиазмом и

Books, 1968. — С 110.

<sup>108</sup> K. Wilber. Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness. — С.83.

<sup>109</sup> C. Ingram. Ken Wilber: The Pundit of Transpersonal Psychology // Joga Journal, сентябрь-октябрь 1987 г.

<sup>110</sup> Там же.

остается преобладающей в современной трансперсональной психологии. Клэр Майерс Оунс определил его труды как «блестящее соединение психологии Востока и Запада», а Джон Уайт, который сам много пишет на эту тему, назвал его ни больше ни меньше, как «долгожданным Эйнштейном в области исследования сознания».

Характерным элементом Нового Сознания восьмидесятых является совершенно независимый от уилберовского спектра сознания импульс, который для большинства из нас, не имеющих личного опыта, остается чем-то абстрактным. Это все возрастающий интерес к сакральной психологии, а в особенности — к женскому мифологическому началу.

Поклонение женственности может принимать всевозможные формы. Оно может быть выражено в священной метафоре — образе Геи, выразительницы живой планеты и возрастающего глобального сознания окружающей среды, — или в идее Юнга о том, что общество, в котором доминируют мужчины, должно научиться пользоваться дарами интуиции. Оно также отражается во вновь возросшем интересе к эзотерическим традициям магизма и неоязычества, которые в своих ритуалах чествуют Всебогиню. Такие течения в нашем обществе не так уж удивительны. После того как в шестидесятые годы феминистическое движение смогло восстановить равновесие в общественно-политической сфере, выход наружу этой энергии, принимающей различные формы женской духовности, стал лишь вопросом времени.

Прекрасным примером, иллюстрирующим эту тенденцию, явилась Марго Адлер, внучка Альфреда Адлера, репортер Национального Общественного радио в Нью-Йорке. Она известна как автор книги «Drawing Down The Moon» («Затмение Луны»). Адлер говорит, что впервые полюбила греческих богов и богинь в возрасте 12 лет. Теперь же родоначальница магизма и неоязычества в Соединенных Штатах твердо убеждена, что эзотерические и мистические традиции предоставляют возможность непосредственного духовного опыта.

В интервью, опубликованном в октябре 1984 г. в «East West», она сказала корреспонденту Виктории Уильяме, что колдовство предполагает «видение» земли как сакральной, видение людей и всего остального как части творения, видения божественного как начала имманентного, а не трансцендентного, а также видение изначальной доброты человека. Когда в Нью-Йорке, во время съемок документального фильма, я брал у нее интервью, она говорила почти то же самое:

*«Я думаю, что одной из причин того, что так много людей в Соединенных Штатах перешло в язычество, является то, что в нем они видят возможность повторной сакрализации мира, возможность сдвинуть его с мертвой точки, вновь сделать его живым, восстановить связи с ним, что возвратит ему гармонию и полноту. Быть может, это позволит сделать мир более гармоничным, сблизить его с природой и положить конец опустошению планеты»<sup>111</sup>.*

Она также указала на то, что одним из аспектов, которые отличают магизм от более организованных религий, является подчеркивание того, что потенциальную божественность можно найти в каждом живом существе. Для этого не требуется формальная структура или система веры. «Важнейшей чертой магических и языческих религий, — сказала она, — является то, что, в конечном счете, они утверждают: божественность в тебе, ты богиня, ты можешь реализовать в себе и создать все, что захочешь на этой земле и вне ее»<sup>112</sup>.

Другой ключевой фигурой современного магизма является Мириам Саймос, известная также как Стархок, живущая в Сан-Франциско писательница, консультант и политический деятель, автор книг «The Spiral Dans» («Танец по спирали») и «Dreaming the Dark» («Спящая тьма»). Стархок изучала феминизм в Калифорнийском университете в Лос-Анжелесе. Свое магическое искусство она называет способностью к изменению сознания по собственной воле и верит, что «практикующая» женщина выполняет особую и привилегированную функцию. Колдунья — посланница богинь и жизнедательница.

*«Образ Богини-жизнедательницы, ткачихи, матери земли и поднимающегося растения, ветра и океана, пламени, паутины, луны и молока для меня означает близость, кормление, лечение, созидание.*

*Магию можно считать искусством, а искусство — это образ и его видимое проявление. Основным принципом магии является работа с визуализацией, создание образов, с помощью которых управляешь энергией. Ритуал — это всего лишь организованное движение энергии, открывающее путь к чудодейственной жизненной силе, частью которой мы являемся. Магические системы — это точно выверенные метафоры. С*

<sup>111</sup> Цитируется по: N. Drury. The Occult Experience. — Fontana Collins, 1985. — С 44.

<sup>112</sup> Там же.

*их помощью мы не можем отождествиться и соединиться с высшими силами. Если магия — это искусство изменений с помощью нашей воли, то политические действия, высвобождающие силы, которые ведут к изменениям, являются магическими действиями. Моя модель силы — это сакральность мира, а богиня — имя того живого организма, частью которого все мы являемся»<sup>113</sup>.*

Однако такого рода мифическая концепция выходит далеко за пределы оккультной традиции магизма и «женских мистерий». Две другие провозвестницы «мифического обновления», доктора Джейн Шинода Болен и Джейн Хьюстон, пришли к подобной точке зрения на основании совершенно иных предпосылок.

Доктор Болен является психотерапевтом юнгианской школы и автором таких работ, как «Goddness in Everywoman» («Образ Богини в женщине»), «Gods in Everyman» («Образ Бога в мужчине») и «Tao of Psychology» («Дао психологии»). Многие годы она популяризировала точку зрения, согласно которой все мы можем использовать архетипическую энергию богинь и богов в своей повседневной жизни.

В шестидесятые годы Болен оказалась под сильным влиянием женского движения и основала курс женской психологии в Калифорнийском Университете в Лос— Анжелесе. Теперь она профессор Медицинского центра при Калифорнийском Университете.

Подобно Юнгу, Болен считает, что мифы являются путем, ведущим к глубинным уровням мышления. В одном из последних интервью она объясняла:

*«Миф — это форма метафоры. Это метафора, которая дает людям истинное могущество. Миф дает возможность увидеть нашу жизнь из другой перспективы, обрести интуитивное понимание того, кто мы и что мы можем... Мифы связывают нас с коллективным бессознательным. Они оживляют образы, символы, чувства, возможности и формы, — весь врожденный, унаследованный человеческий потенциал, общий для всех нас»<sup>114</sup>.*

В то время как для некоторых людей мифы являются чем-то архаичным и далеким, никак не связанным с повседневной жизнью, Болен доказывает нечто прямо противоположное. Для нее мифи-

<sup>113</sup> Цит. по: Williams. The Sacred Craft // East West, октябрь 1984 г.

<sup>114</sup> M. Knaster. The Goddess in Jean Sinoda Bolen // East West, март 1989 г. — С. 45.

ческое, или архетипическое, сознание может придать истинный смысл нашей обычной жизни:

*«Если черпаешь из собственных глубин, то есть, если в основе того, что делаешь, лежит архетипический принцип, тогда твои дела обретают некую значимость, которая в другом случае отсутствовала бы... Когда люди «идут за тем, что есть их благо», как говорит Джозеф Кэмпбелл, их сердца поглощены тем, что они делают. Для людей, которые работают глубоко и увлеченно, важен сам факт работы, а не вознаграждение или то, что кто-нибудь скажет: «Ты делаешь святое дело»»<sup>115</sup>.*

Джейн Шинода Болен, японка по происхождению, отождествляла себя — подобно Марго Адлер — с греческими богинями. Во время интервью, которое брала у нее М. Кнастер, она сказала, что наибольшее влияние на ее жизнь оказали Артемида и Гестия, которые представляют «независимые, самодостаточные свойства женщины». Артемида, богиня охоты, как ей представлялось, сопровождала ее во время частых переездов ее японской семьи по Соединенным Штатам в начале сороковых годов. Эти поездки предпринимались для того, чтобы избежать американского лагеря для интернированных. Афина, богиня мудрости, повлияла на ее решение стать врачом, а Гестия, богиня домашнего очага, олицетворяет ее теперешнюю любовь к «радостям уединения». Кроме этого, как писатель и преподаватель она чувствует симпатию к Гермесу, архетипу общения.

Болен стремится доказать, что все мы можем стать в своей жизни воплощением богинь и богов, а не только наших собственных архетипов. И что наиболее важно, она считает, что такая мифическая «надстройка» открывает путь к более широкому планетарному сознанию. Повторяя идеи Марго Адлер и Стархок, она поясняет:

*«Сегодня нам необходимо возвращение к земле как источнику священной энергии. Я считаю — и этот взгляд разделяют многие, — наше развитие пробуждает в нас стремление к контакту с землей и связи со всеми, кто на ней живет. Похоже, что женщины для этого лучше приспособлены, однако все большее количество мужчин готовы к этому. Я считаю, что когда достаточное количество людей, сможет измениться, одновременно изменится коллективная психика человечества. Смысл жизни заключается в том, чтобы выжить и развиваться. Чтобы достичь этих двух целей, мы должны*

<sup>115</sup> Там же, с. 44.

*осознать наше единство в планетарном масштабе и уяснить для себя, что не сможем нанести вред нашим врагам, не навредив самим себе. Я оптимист и считаю, что мы можем развиваться»<sup>116</sup>.*

Другая горячая сторонница архетипической психологии, доктор Джейн Хьюстон, занимает такую же позицию и также строит новое «Сознание Геи». «Земля — это живой организм, — говорит она. — Именно поэтому женщины сейчас не могут довольствоваться ролью тех, кому предназначено лишь рожать и воспитывать детей. Сейчас наступило время, когда земля отчаянно нуждается в том способе мышления и бытия, который женщины развивали в течение сотен тысяч лет».

Джейн Хьюстон была председателем Общества Гуманистической психологии и руководила Фондом Исследований Сознания в Помоне, в штате Нью-Йорк. Она обладает даром творческой духовной экспрессии. Удостоенная многих наград как актриса театра «Офф-Бродвей», она является создателем программы тренинга духовного обучения, где обыгрываются избранные сюжеты из древних мистерий. Она также изучала классическую филологию, специализируясь в древних языках, и, подобно Станиславу Грофу, занималась исследованием психоделических средств. В конце шестидесятых годов она была соавтором книг «Многообразие психоделического опыта» и «Психоделическое искусство». Среди ее новых книг можно отметить «Возможности человека» и «В поисках возлюбленного».

Хьюстон особо интересуется та роль, которую играет миф в формировании сознания, поэтому в течение ряда лет она работала над этой проблемой, изучая сакральную психологию. Особенно ее заинтересовали сакральные пути человеческой трансформации. В круг ее интересов входят такие образы, как Парсифаль и Святой Грааль, святой Франциск, Одиссей, Христос и Изида. В этих образах Хьюстон видит примеры того, каким должен быть путь к духовному обновлению.

В статье, опубликованной в «Dromenon» в 1981г. она поясняла: *«Я стараюсь учить людей, каким образом они должны измениться и расширить сферу использования данного им мозга, тела и символического знания, чтобы стать достойными огромных потенциальных возможностей собственной психики»<sup>117</sup>.*

<sup>116</sup> Там же, с. 73.

<sup>117</sup> J. Houston. Myth and Pathos in Sacred Psychology // Dromenon, m.3, № 2,

В то время она практиковала технику «изменения формы», которая заключается в отождествлении с различными божественными сущностями, что позволяет достичь архетипического восприятия. В этих ролях могли быть представлены такие образы, как Великая Мать, Мудрец, Спаситель, Маг или Святой Младенец.

Однако теперь Хьюстон подчеркивает, что визуализаций самих по себе недостаточно. Очень возможно, что для побуждения кого-то к духовным поискам требуется ощущение какого-то внутреннего конфликта. Она считает, что развитие может быть инспирировано какой-то душевной травмой, например, ощущением того, что тебя покинули или оскорбили. «Бог, — говорит Хьюстон, — явится нам через наши страдания... мы можем стать более достойными и начать развиваться, если сможем увидеть свою боль со стороны, а значит перейдем от личностного индивидуализма к личностному универсализму»<sup>118</sup>.

В интервью для «Magical Blend» она говорила об этих целях: *«Огромной частью моей работы является... форма Священного Театра. Я выбираю великие сюжеты — например, Психея и Эрос, Эдип или Фауст — или какую-нибудь историю Героя с Тысячью Лицами или Героини — Деметры, Персефоны, гностической Софии. В Великой Истории есть нечто такое, что выносит тебя за пределы твоего личностного индивидуализма в личностный универсализм. Оказывается, что ты не только воспроизводишь мифические обстоятельства, но и обретаешь большие возможности: ты в буквальном смысле заимствуешь глаза Афины, жажду Диониса, желания, которые будил в Парсифале Грааль, тоску по дому Одиссея. Эти сильные эмоции пробуждаются в тебе, поскольку ты действительно являешься частью Великой Истории, точно так же, как мы являемся частью воздуха, которым дышим, и частью среды, в которой живем»*<sup>119</sup>.

Хьюстон очень любит работать в группах, поскольку на собственном опыте она убедилась, что это помогает пробудить в каждом человеке чувство причастности к мифической реальности.

«Нам необходим симбиоз с другими. Поэтому я люблю работать в группах... в них больше фантазии и есть чем поделиться. В них больше возможностей и альтернатив, благодаря чему они богаче событиями. Энергия группы помогает нам расти.

весна 1981. — С.32.

<sup>118</sup> Там же, с. 33.

<sup>119</sup> R. Daab. An Interview with Jean Houston (часть 1) // Magical Blend, №18, февраль-апрель 1988. — С. 28.

Сама История шире твоей личности или группы, поэтому ты можешь найти в ней для себя открытое пространство и понять, что эта История обращена именно к тебе и твоему индивидуальному жизненному опыту. Эта История делает нас более свободными»<sup>120</sup>.

---

<sup>120</sup> Там же (часть III) // *Magical Blend*, № 20, август-октябрь 1988. — С. 23-24.

## Глава 10: Пути человеческого потенциала

Основной смысл послания, которое пытаются донести до нас такие мыслители, как Джейн Шинода Болен и Джейн Хьюстон, а также такие первопроходцы архетипического сознания, как Карл Юнг, заключается в напоминании о том, что все мы должны научиться пробуждать собственный потенциал, который дремлет в нас. Различные формы ритуала, театра, церемонии, медитации и визуализации могут ускорить этот процесс, однако, в принципе, задачей каждого из нас является повторное открытие духовного и универсального измерения в нашей повседневности. Этот поиск становится индивидуальным путешествием духа. В течение жизни нам придется пройти множество разных путей в окружении многих наставников и учителей, пока мы не откроем тот путь, который является истинным для нас, ту ситуацию, в которой, по словам Джейн Хьюстон, универсальное становится индивидуальным в нашем собственном опыте.

И если этот процесс должен быть путем самопознания, то самым важным мне представляется то, чтобы каждый стремился к пробуждению своего духовного потенциала спонтанно, позволяя сакральному подняться из глубин, вместо того, чтобы погружаться в навязанные системы веры. В этом также будет содержаться послание к историкам институализированных или доктринальных форм религиозной веры, а также новых религиозных объединений с авторитарными духовными вождями во главе. Мы все должны задать себе один вопрос: позволяет ли религиозная система, которую я принял, моя теперешняя «духовная тропа» развивать мое собственное видение мира? Открывает ли она мне все более широкие, более трансцендентальные сферы духовного опыта? Или же я ограничен моей теперешней системой веры и тем самым, сознательно или бессознательно, огораживаю барьерами замкнутую и безопасную «духовную реальность», в которой чувствую себя уверенно? В конечном итоге, никто не может дать ответа на эти вопросы, кроме нас самих.

Такая книга, как эта, по существу не может иметь ни окончания, ни формализованных выводов. Я чувствую, что мы живем в удивительное время, время огромных общественных изменений, объединения коммуникационных сетей и быстрого развития техники. Однако основой как Движения за Развитие Человеческого Потен-

циала, так и *Нью Эйдж* является призыв больше доверять своим собственным интуициям, своим взглядам, своему глубинному пониманию смысла. В быстрых общественных изменениях можно увидеть либо угрозу, либо вызов. Это может заставить нас отчаянно цепляться за старые жизненные установки, которые, судя по всему, уже отжили свой век, или же открыться для новых взаимосвязей, новых отношений с другими, новых границ познания, нового глобального сознания.

Меня совершенно не удивляет, что сейчас мы наблюдаем расцвет фундаменталистского ислама и фундаменталистского христианства, поскольку эти формы религиозного сознания свидетельствуют о сильной привязанности к жестким системам веры, с их четкой определенностью границ и категорий — таких, как добро и зло, верующий и неверующий, правоверный и еретик, богобоязненный и богохульник. Поэтому нечего удивляться тому, что для многих приверженцев таких религиозных традиций проблемы, принимаемые Движением за Развитие Человеческого Потенциала, и сама идея «индивидуального развития» являются весьма тревожным симптомом. Эти идеи и открывающаяся перспектива не обещают чувства безопасности, поскольку если спектр сознания Кена Уилбера, буддизм махаяны и мистическая еврейская каббала заключают в себе элемент истины, то столь близкое нам ощущение себя как эго должно в определенный момент открыться бесконечной пустоте духа.

Поэтому никто не может определенно сказать, куда ведет нас путь изменения и достигнем ли мы когда-нибудь такого места, как Небо или Просветление. Опыт Движения за Развитие Человеческого Потенциала, психоделические исследования, развитие новой физики — все это говорит нам, что наиболее полный образ вселенной, которым мы теперь обладаем, характеризуется текучестью, взаимосвязанностью, что, в свою очередь, свидетельствует о единстве как основе мироздания.

На наиболее глубоких уровнях границы исчезают, барьеры рушатся, индивидуальное становится универсальным. А потому путь, ведущий нас к реализации собственного потенциала, не может быть не чем иным, как путем неисчерпаемой субстанции нашего собственного Существа.

# Содержание

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Введение</b> .....                                                                  | 5   |
| <b>Глава 1: Мозг, разум и сознание</b> .....                                           | 8   |
| О мозге.....                                                                           | 9   |
| Два полушария мозга.....                                                               | 11  |
| Восприятие, «реальность» и голографическая модель сознания.....                        | 14  |
| <b>Глава 2: Пионеры человеческого потенциала</b> .....                                 | 20  |
| Уильям Джеймс (1842-1910).....                                                         | 20  |
| Зигмунд Фрейд (1856-1939).....                                                         | 23  |
| Карл Юнг (1875-1961).....                                                              | 28  |
| Альфред Адлер (1870-1937).....                                                         | 32  |
| Вильгельм Райх (1897-1957).....                                                        | 34  |
| Упражнения Райха.....                                                                  | 36  |
| <b>Глава 3: Превзойти себя:</b><br><b>зарождение трансперсонального движения</b> ..... | 38  |
| Абрахам Маслоу.....                                                                    | 38  |
| Энтони Сутич.....                                                                      | 39  |
| <b>Глава 4: Исален, гештальт и встреча</b> .....                                       | 47  |
| Фриц Перлз и гештальт-терапия.....                                                     | 48  |
| <b>Глава 5: Психоделическая эра</b> .....                                              | 58  |
| Тимоти Лири и Рам Дасс.....                                                            | 63  |
| Эксперимент Вальтера Панке — ЛСД и плацебо.....                                        | 67  |
| «Бардо Тодрол» в модели Лири и Рам Дасса.....                                          | 70  |
| <b>Глава 6: Карты внутреннего пространства</b> .....                                   | 76  |
| Каббала и Таро.....                                                                    | 78  |
| Исследование Джона Лилли и Станислава Грофа.....                                       | 83  |
| Пренатальные Матрицы Грофа.....                                                        | 89  |
| <b>Глава 7: Холистическая перспектива</b> .....                                        | 94  |
| Медитация.....                                                                         | 95  |
| Биофидбек (биологическая обратная связь).....                                          | 97  |
| Здоровье целостной личности.....                                                       | 100 |
| <b>Глава 8: По обе стороны «Нью Эйджа»</b> .....                                       | 108 |
| «Шаманы» или «медиумы».....                                                            | 109 |
| Феномен гуру.....                                                                      | 112 |
| Пророки индивидуализма.....                                                            | 115 |
| <b>Глава 9: Новые карты и мифология</b> .....                                          | 122 |
| <b>Глава 10: Пути человеческого потенциала</b> .....                                   | 133 |

*Минимальные системные требования определяются соответствующими требованиями программы Adobe Reader версии не ниже 11-й для операционных систем Windows, Mac OS, Android, iOS, Windows Phone и BlackBerry; экран 10"*

*Научное электронное издание*

Друри Нэвилл

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Подписано к использованию 26.06.2016

Формат 12,5×20,5 см.

ООО Издательство

«Институт общегуманитарных исследований»

119071, Москва, Ленинский проспект, д.18

Электронная версия данной книги подготовлена  
Агентством электронных изданий «Интермедиатор»

Сайт: <http://www.intermediator.ru>

Телефон: (495) 587-74-81

Эл. почта: [info@intermediator.ru](mailto:info@intermediator.ru)

Эта книга — уникальна. Она рассматривает практически все новые значимые направления психотерапии, сложившиеся в русле «New Age» («Новой Эры»): их источники, основные идеи, развитие и современное состояние.

Диапазон содержания очень широк — от ставших уже классикой работ К. Юнга, Ф. Перлза и В. Райха до рассмотрения воздействия галлюциногенных путешествий и холодинамических методик. Это — краткая энциклопедия Трансперсональной психологии.